

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

- 保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受け取りください。
- 内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間 お買上げ日から1年です

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打ち切り後、6年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」（別紙一覧表）にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

- 「故障かな？と思ったら」（P.34、35）にしたがってお調べください。なお不具合があるときは、必ず専用回路

のブレーカーを「切」にしてからお買上げの販売店にご連絡ください。

◎保証期間中は

修理に際しては、保証書をご提示ください。保証書の規定にしたがって、販売店が修理させていただきます。

◎保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は

技術料＋部品代（＋出張料金）などで構成されています。

◎修理部品は

部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

■廃棄処分について

廃棄処分の際は必ず専門業者に依頼してください。

仕 様

電 源	単相 200V（50-60Hz 共用）
消 費 電 力	5800W ※ 4800W と切り替え式
右 IH ヒーター	2500W
左 IH ヒーター	2500W
ラジエントヒーター	1200W
グリル（シーズヒーター）	上ヒーター 1200W 下ヒーター 800W
本 体 大 き さ	幅 599 × 奥行 557 × 高さ 231（mm）
大 庫 内 寸 法	幅 333 × 奥行 296 × 高さ 107（mm）グリルあみから上ヒーターまでの高さ 最大 60（mm）
グ リ ル あ み 寸 法	幅 300 × 奥行 245（mm）
質 量（重 さ）	約 21kg
ヒーター切り替え	中央ヒーターとグリルの切り替え
電 源 コ ー ド	3.5mm ² 3 芯 キャブタイヤケーブル
電 源 プ ラ グ	2 極 接地極付 250V 30A

愛情点検



長年ご使用の場合は点検をぜひ！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合により部品劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このよう
な 症 状 は
ありませんか

- 電源コードやプラグが異常に熱い。
- コゲくさい臭いがする。
- 製品に触れるとビリビリと電気を感ずる。
- トッププレートにヒビが発生した。
- 冷却ファンが回らなくなった。
- その他の異常・故障がある。

ご使用
中 止

故障や事故防止のため、専用ブレーカーを「切」にしてから必ず販売店にご相談ください。



三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社

〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

ZT790Z655H01A

MITSUBISHI

三菱  クッキングヒーター

取扱説明書 家庭用

形
名

CS-G3203BS CS-KMGO3BS



- ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みにになり、正しく安全にお使いください。
- 保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受け取りください。
- 取扱説明書・保証書は大切に保存してください。
- 添付別紙の「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内」は、大切に保存してください。
- お客様ご自身では据付けないでください。
（安全や機能の確保ができません。）

- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。






警告

誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの

注意

誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

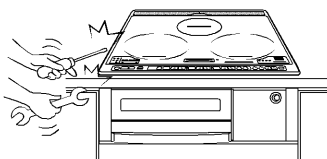
■図記号の意味は次のとおりです。

 禁止	 接触禁止	 水かけ禁止
 分解禁止	 指示にしたがう	

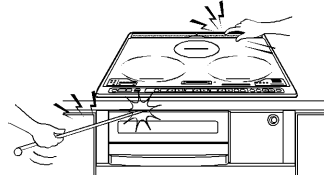
警告

分解・改造・修理はしない

火災・感電・けがの原因。
修理は販売店またはお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

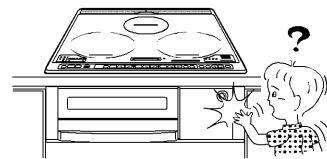


吸気口、排気口やすき間に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない
吸気口、排気口に指を入れない
火災・感電・けがの原因。

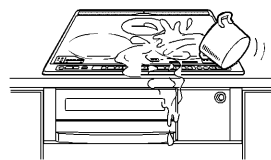


子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
感電・けが・やけどの原因。

※使用後は、触れたりあたらないようにグリル扉を閉める。



本体に水をかけない
漏電・ショート・火災・感電の原因。



水かけ禁止

警告

可燃物を近づけない

火災・やけどの原因。
※新聞・雑誌・ふきんなど燃えやすいものを
トップレートの上や吸気口・排気口の上
に置かない。



禁止

トップレートの上に、缶詰、アルミホイル、
ボンベおよびカセットコンロやその他の
電気製品などを置かない

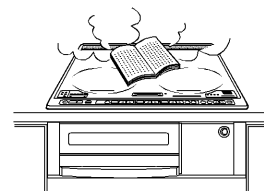
誤って加熱した場合、火災・爆発・やけど
などの原因。



禁止

ラジエントヒーターの上になべ・焼きあみ
以外の物を置かない

火災の原因。



禁止

使用後は電源スイッチを「切」にする

火災の原因。
※長期不在のときは、ブレーカーを「切」にする。



スイッチを「切」にする

高温注意ランプ表示が点灯中はトップレート、
その周辺の金属部に触れない
高温のためにやけどの原因。

※高温注意ランプ表示が消えてもすぐには触らない。
※本体周辺（キッチン天板部分）が温くなるので、
生鮮食品等を長時間置かない
（鮮度が落ちることがある。）



接触禁止

揚げ物調理について

揚げ物調理中はそばを離れない
油の温度が上がるとき、火災の原因。

※炒め物、焼き物など油を使う調理をするときもそば
を離れないで、加熱しすぎないよう火力調節をする。



離れない

ラジエントヒーターで
揚げ物調理をしない

油温度調節機能がはたらかず、
油の温度が上がるとき火災の原因。



禁止

付属の天ぷらなべを使う
底が変形していない平らななべを使う
IHヒーターの揚げ物キーを使う

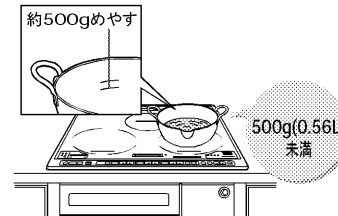
底に凹凸やそりのあるなべを使ったり、揚げ物キーを
使わないと、油温度調節機能がはたらかず、油の温度
が上がるとき火災の原因。



付属の天ぷらなべと
IHヒーターの揚げ物キーを使う

油の量は500g (0.56L) 未満では調理
しない

油の量が少ないと油の温度が上がるとき火災の原因。



禁止

天ぷらなべはIHヒーターの中央に置く
油温度調節機能がはたらかず、油の温度が
上がるとき火災の原因。



付属の天ぷらなべはIH
ヒーターの中央に置く

安全のために必ずお守りください

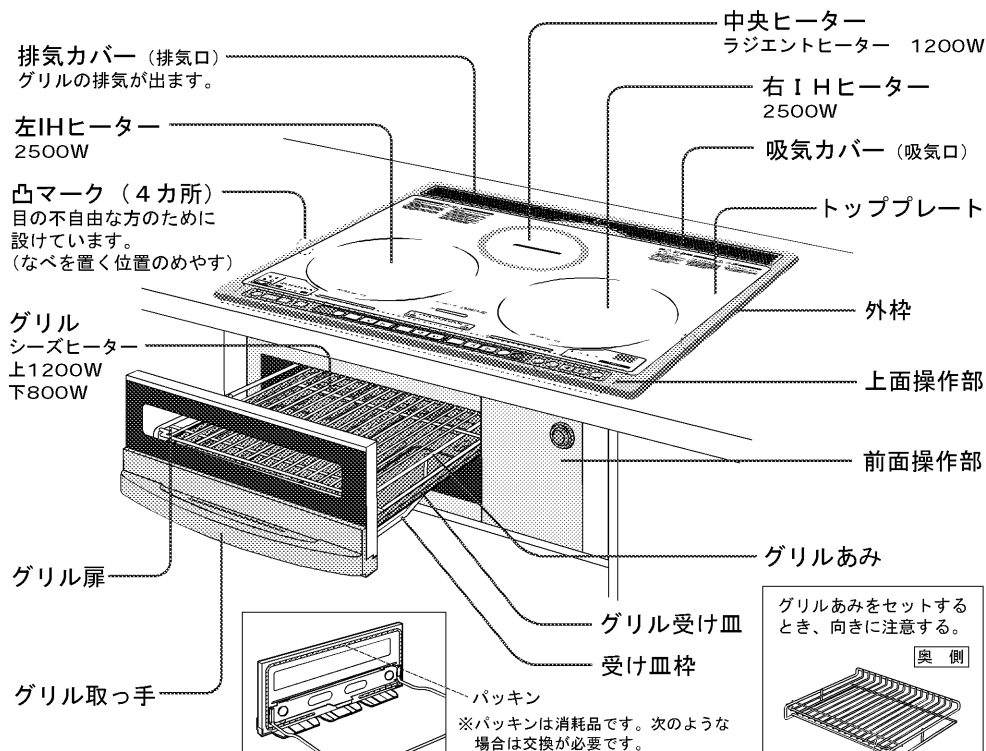
(つづき)

⚠ 注意	
<p>本体前方に物を置かない 火災の原因。</p> <p>禁止</p>	<p>アルミ製レトルトパックなど、なべ以外のものを加熱しない 破裂してけがをしたり赤熱してやけどの原因。</p> <p>禁止</p>
<p>トッププレートに衝撃を加えない 万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作・感電の原因。 ※このような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。 ※トッププレートの上ののったり、物を落としたりしない。</p> <p>禁止</p>	<p>IH ヒーターでアルミ製容器（うどん等が入った簡易なべ）を加熱しない 容器が赤熱したり、穴があいてやけどの原因。</p> <p>禁止</p>
<p>ラジエントヒーターの上に直接食材をのせて焼かない 発火・異常動作の原因。</p> <p>禁止</p>	<p>なべなどの下に紙などを敷かない なべの熱で紙がこげるなどの原因。</p> <p>禁止</p>
<p>IH ヒーターの上に下記の物を置いたまま通電しない ・吸・排気カバー ・スプーンなどの金属製小物 ・グリル受け皿 加熱してやけどの原因。</p> <p>禁止</p>	<p>空だきをしたり、加熱し過ぎない なべの温度が上がリ、やけどや調理物の発火の原因。 なべのそり、変形、トッププレートの破損の原因。</p> <p>禁止</p>
<p>なべを不安定な状態で使用しない トッププレートのふちに乗り上げた状態で使うと、本体損傷や落下などにより、けが・やけどの原因。</p> <p>禁止</p>	<p>水をかけたり、火気を近づけたりしない。 感電・漏電の原因。</p> <p>禁止</p>
<p>排気口や吸気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない 本体内部が加熱して火災・やけどの原因。</p> <p>禁止</p>	<p>調理以外の目的で使用しない 火災の原因。</p> <p>禁止</p>
<p>心臓用ペースメーカーをお使いの方が、本製品をご使用される場合は、心臓用ペースメーカーの取扱説明書および担当医師の指示に従う 本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがある。</p> <p>医師と相談</p>	<p>使用中・使用後しばらくはグリル扉とその周辺の金属部やなべに触れない 高温のためにやけどの原因。 ※なお、高温注意ランプ表示はトッププレートのヒーター部用のため、グリル扉とその周辺の金属部やなべが高温の場合でも点灯はしないので注意する。</p> <p>接触禁止</p>
	<p>お手入れは冷えてから行う やけどの原因。</p> <p>!</p>

⚠ 注意	
揚げ物調理について	
<p>他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使用しない 油温度調節機能がはたらかず、異常加熱し火災の原因。</p> <p>禁止</p>	<p>揚げ物調理中は飛び散る油に注意する 油が飛び散ってやけどの原因。 ※油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできる。 (→P.42「油の飛び散りを少なくするために」)</p> <p>油に注意</p>
<p>油煙が多く出たら電源スイッチを「切」にする 油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因。</p> <p>スイッチを切る</p>	<p>揚げ物調理中は中央ヒーターを使わない 揚げ物調理中に飛び散った油が通電中のラジエントヒーターにつくと発火・火災の原因。</p> <p>禁止</p>
グリル調理について	
<p>使用中は本体から離れない 調理物が発火して火災の原因。</p> <p>離れない</p>	<p>使用後は必ずお手入れする グリル受け皿やグリルあみ等についた油分は残さず洗い落とす 続けて焼くときは、グリル受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く グリル受け皿等に調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因。 ※グリル受け皿にアルミホイルを敷くとお手入れが簡単です。 (アルミホイルのセットのしかた→P.22「準備」)</p> <p>お手入れする</p>
<p>必要以上に加熱しない 加熱しすぎると発火の原因。</p> <p>禁止</p>	
<p>グリル受け皿に水は入れない グリル庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因。</p> <p>禁止</p>	
<p>グリル扉を引き出したときに、上から強い力を加えない グリル扉やグリル受け皿が落下してけがをしたり器具を破損する原因。</p> <p>禁止</p>	<p>調理物が発煙・発火した場合はすぐに電源スイッチを切り、次の手順で消火する ①電源スイッチを切る ②吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ ※このときグリル扉の周囲から煙が出ます。</p> <p>指示にしたがう</p>
<p>グリル用の小石などは使わない 発煙・発火・やけどの原因。</p> <p>禁止</p>	<p>ぬれたタオル</p> <p>●炎が消えるまでグリル扉を引き出さない。 (空気が入り、炎が大きくなります。)</p> <p>●グリル扉（ガラス窓）に水をかけない。 (ガラスが割れます。)</p> <p>切</p>
<p>吸・排気カバーの上に物を置かない グリル取っ手が熱くなり、やけどの原因。 また、本体内部の温度が上がリ、故障の原因。</p> <p>禁止</p>	

各部のなまえ

本体



- ①柔軟性がなくなった
- ②ひびが入り、さけた
- ③グリル扉の周辺から煙が多く
出るようになった

交換については、お買い上げの
販売店にお問い合わせください。

[追加購入するとき]

品番: M26 555 054H
品名: パッキン

グリルあみをセットする
とき、向きに注意する。



このバーより手前は、
焼き色がうすくなります。
調理物はバーより奥側へ
置いてください。

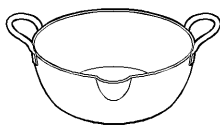
※グリルあみは消耗品です。
塗装がいたんだ場合は、お
買い上げの販売店にお問い
合わせください。

[追加購入するとき]

品番: M26 555 349
品名: グリルあみ

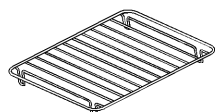
付属品

天ぷらなべ [1個]



[追加購入するとき]
品番: M26 544 340TN
品名: 天ぷらなべ

焼きあみ [1枚]



中央ヒーターの上にのせて、
あがる調理などに使う。

ご使用前に

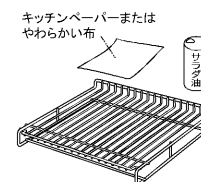
■グリルあみをご使用前に〔初回のみのお願い〕

使いはじめる前に、水洗いして(乾燥させてから)サラダ油など食用油を塗ってください。
(グリルあみに調理物がこびりつくのを防ぎます。)

1. 水洗いをする。
※ナイロンたわしなどのかたいものは
使わない。
(グリルあみ表面を傷つける原因。)
- ※研磨材入りの洗剤は使わない。
(グリルあみ表面を傷つける原因。)

2. キッチンペーパーなど
で水分をよくふき取る。
※または自然乾燥させて
ください。

3. サラダ油など
食用油をグリ
ルあみ全体に
塗る。
※キッチンペー
パーや柔らかい
布を使う。

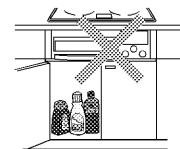


■天ぷらなべをご使用前に〔初回のみのお願い〕

使いはじめる前に、台所用洗剤でよく洗い、一度水を沸騰させます。その熱湯をすててよくふいてから
使ってください。

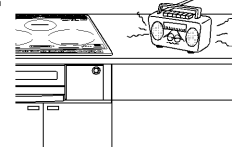
お願い

- キャビネット (本体下側) に調味料・食品などを
置かないでください。
(熱による変質の原因。)



- トッププレートの上で、IH ジャー炊飯器など電磁
誘導加熱の調理機器を使わないでください。
(磁力線により本製品が故障する原因。)

- 使用中は磁力線が出
ているため、下記
のような磁気
に弱いものは
近づけないで
ください。
・キャッシュカード、
自動改札用定期券、
カセットテープなど
(記録が消える恐れがある。)
- ・ラジオ、テレビなど
(受信障害を及ぼすことがある。)



- トッププレートに酸の強い食品や塩素系の洗剤が
ついていた場合は、すぐにふき取ってください。
(放置すると、トッププレートが変色することがある。)
- ※酸の強い食品…ジャム、レモン汁、梅を使った食品

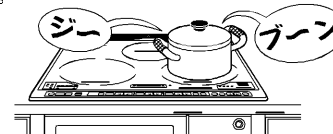
- 多量にふきこぼした場合、キャビネット (本体下側)
にふきこぼしたものがたれることがあります。この
場合、本体とキャビネットのお手入れをしてくだ
さい。

お知らせ

- 3つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が
5800Wを超えないように、左右IHヒーターの
最大火力を自動的に調整します。
このとき、火力が自動的に下がり、火力を上げよう
と操作してもブザーが鳴って上がりません。

- IHヒーターの使いはじめに本体内部にある磁力発
生コイルからにおいが出てきますが異常ではあり
ません。ご使用にともない出なくなります。(磁力
発生コイル→P.2「IH (電磁誘導加熱) とは」)

- IHヒーターで調理中に
・なべの種類によっては、「ブーン」や「ジー」など
の共振音が生じたり、なべが振動することがあります。
・通電を停止せずになべをはずすと「ピン」という短
い金属音がすることがありますが、故障ではありません。



- なべ底面やトッププレート面に水や油が付着した状
態で使用する、なべが動いたり回転することがあ
ります。

- グリルの使いはじめに、煙やにおいが出ることがあ
ります。ご使用にともない出なくなります。












- 使用中・使用後に、本体内部の温度を下げるため、
本体内の冷却ファンが回ります。このとき、グリル
扉・前面操作部の上部から排気が出ます。

使えるなべ・使えないなべ







■IHヒーターは、材質やなべ底の形状によって使えるなべと使えないなべがあります。

財団法人 製品安全協会の (I H) (C H) (C H) マークのあるなべをお使いください。(I H) (C H) (C H) マークのないなべを使うと、「ブーン」や「ジー」などの共振音やなべの振動が大きくなります。(なべの共振音・振動 P.11「お知らせ」)

なべの材質

■鉄、鉄錆物、鉄ホーロー	IHヒーター	ラジエントヒーター
 ■ステンレス 18-0 ※磁石がよくつく。 18-8 18-10	 ●ホーローなべは、空焼きしたり、焦げつかせないようにする。 (ホーローが溶けて焼きつき、トッププレート損傷の原因。)	 ●ホーローなべは、空焼きしたり、焦げつかせないようにする。 ●ホーロー加工された魚焼き・あみは使えない。 (ホーローが溶けて焼きつき、トッププレート損傷の原因。)
■多層なべ	 ●火力が弱くなる。 ●厚さ1mm以上のものは、使えない場合がある。	 ●火力が弱くなったり、使えないものがある。 ※多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が18-0ステンレスのものは使える。
■陶磁器 (土なべなど)	 「IHヒーターで使える」と表示している土なべでも、形状によっては使えない。	 ●土なべの底に脚があるものは、加熱できない。 ●土なべの底がすれると、トッププレートを傷つける。
■銅、アルミ	 使えない	 ●超耐熱ガラス製なべ以外は使えない。 (割れることがある。)
■耐熱ガラス	 使えない	 ●超耐熱ガラス製なべ以外は使えない。 (割れることがある。)

なべの形状

IHヒーター	ラジエントヒーター
 ■底が平らで、底の直径が12~27cmのもの ●27cm以上のものは、なべの側面に熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがある。  ■底に約3mm以上のそりや脚があるもの ■底の丸いもの (中華なべなど) ■底の直径が12cm未満のもの  約3mm以上 ●底のうすいものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。 ●底のうすいものや底がそっているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。	 ■底が平らで厚手のもの  ■底に約3mm以上の凹凸があるもの ●ラジエントヒーターの温度調節機能がはたらかず、ヒーターが赤くなったり消えたりするため調理が上手にできない。  約3mm以上

お知らせ

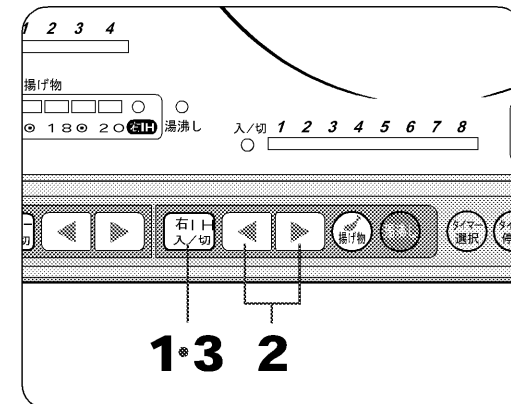
IHヒーターで使えるなべの見わけかた

右IHヒーターを使って説明しています。左右IHヒーターのどちらでも見分けられます。

なべに水を入れ、右IHヒーターの中央に置く



電源スイッチを「入」にする



1 右IH入/切を押す

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8
● 2
右IHヒーターの入/切ランプと火力表示ランプが点灯

2 ◀ ▶ (どちらでもよい) を押す

○ 使えるなべ

右IHヒーター火力表示ランプが点灯。ヒーターに通電され、なべを加熱します。

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8
● 2

使えるなべと見わけても、材質や形状によっては火力が弱くなる場合があります。

× 使えないなべ

右IHヒーター火力表示ランプ「2」~「7」が点滅。なべなし自動停止機能がはたらいて、なべは加熱されません。

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8
● 2

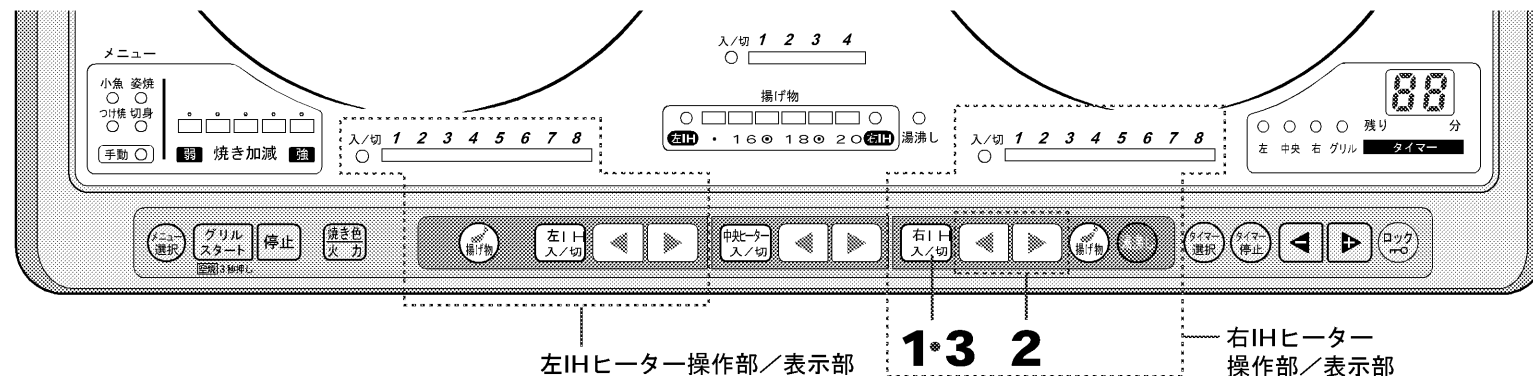
約1分後にブザーが鳴って、火力表示ランプが青点灯に変わり、自動的に通電が停止します。

3 確認が終わったら 右IH入/切を押してヒーターを切る

電源スイッチを「切」にする

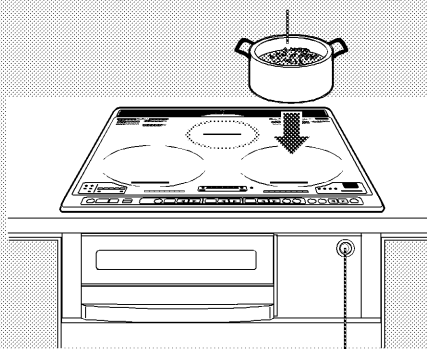
加熱調理をする〈左右IHヒーター〉

右IHヒーターで調理する場合で説明しています。
(左IHヒーターも同じです。)



準備

◆なべに材料を入れ、右IHヒーターの中央に置く

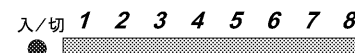


◆電源スイッチを「入」にする

注意

- 少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにし
て加熱しすぎないようにご注意ください。
(油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因。)
- みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、火力は弱
めにしておき混ぜながら行ってください。(強い火
力で急激に温めると、底に沈んだみそやカレーが突
然噴き上がったり、なべがとび上がることがありま
す。(やけどの原因。))

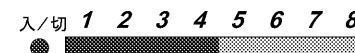
1 右IH入/切を押す



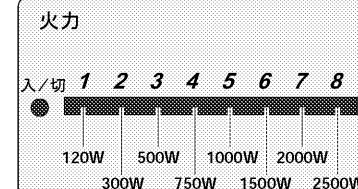
右IHヒーターの入/切ランプと火力表示
ランプが点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が
点灯して「高温注意」をお知らせする。

右IH入/切を押しただけではなべは
加熱されません。(安全のため)

2 ◀▶を押して 火力を選び、調理する



はじめは、自動的に「4」(750W)で
加熱が始まる。



3 調理が終わったら

右IH入/切を押す

ヒーターが切れます。

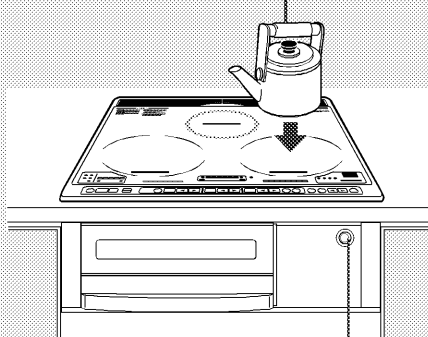
電源スイッチを「切」にする

電源スイッチを切った後も、本体内部を
冷やすために、冷却ファンが回ります。

お湯を沸かす〈右IHヒーター〉

準備

- ◆底の平らなケトル（やかん）に1～2Lの水を入れ、右IHヒーターの中央に置く
- ※2L以上の水を入れるとお湯が沸く前に終了します。安全のために最長約13分で通電を切るためです。



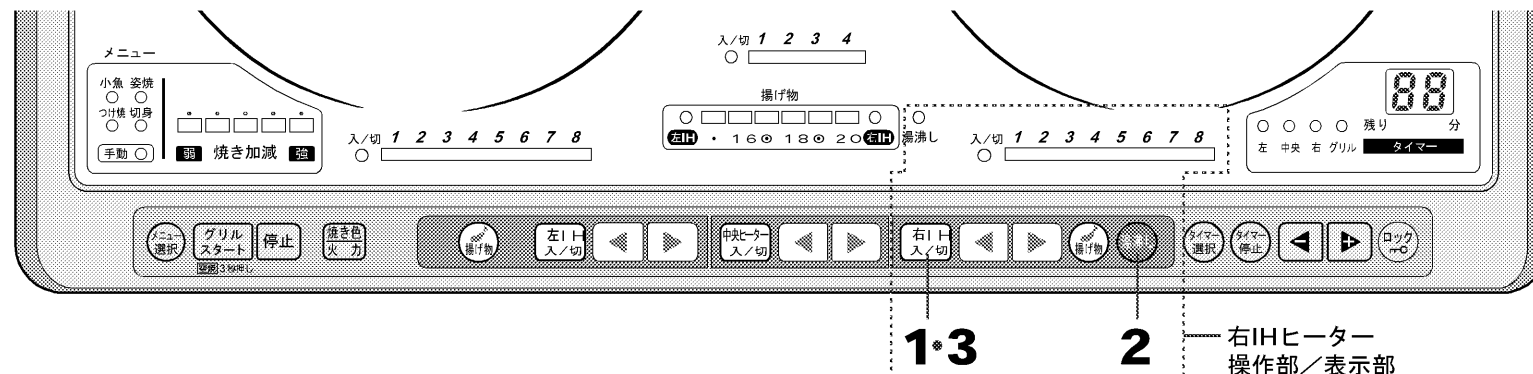
◆電源スイッチを「入」にする

お願い

- 湯沸し機能を正確にはたらかせるために、当社あっせんのケトルをお使いください。市販のケトルの場合、材質・厚みや水温・水量によってはお知らせが遅れたり、ふきこぼれることがあります。※当社あっせんのケトルの購入は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。
- 下記の場合、温度センサーが正しくはたらかず湯沸し機能がはたらきません。
 - ・揚げ物調理後などトッププレートが熱い場合。（通常の加熱調理の操作で沸してください。）
 - ・底がそったなべなどを使った場合。（底が平らなものを使ってください。）
 - ・トッププレートの加熱部やなべ底に水や汚れが付着している場合。（ふきとってからご使用ください。）

お知らせ

- お湯が沸くまではふたの開け・閉めや、水の追加をしないでください。温度センサーが正しくはたらかなくなります。
- 湯沸しキーを使用中に、
 - ・グリルを使うと、左IHヒーターは最大火力「7」になります。
 - ・左IHヒーターを火力「8」で使い、さらにグリルを使うと、ブザーが鳴って左IHヒーターの火力が自動的に「7」



1・3

2

右IHヒーター
操作部／表示部

1 右IH入/切を押す

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8



右IHヒーターの入/切ランプと火力表示ランプが点灯。

※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

右IH入/切を押しただけではケトル（やかん）は加熱されません。（安全のため）

2 湯沸しを押す

お湯が沸き始める

ビビビッ

終了

ビビビッ

→自動的にヒーターが停止

湯沸し 入/切 1 2 3 4 5 6 7 8



湯沸しランプが点灯。はじめは、自動的に「7」（2000W）で加熱が始まる。

湯沸し 入/切 1 2 3 4 5 6 7 8



自動的に「4」（750W）に下がる。

湯沸し 入/切 1 2 3 4 5 6 7 8



湯沸しランプが消灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

途中で湯沸し機能を取り消すとき

湯沸し または 右IH入/切を押してください。

お湯が沸き始めると、火力を落としてカルキをとばします。

お湯が沸く前にヒーターが切れたときは、再度 湯沸し キーを押してください。

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

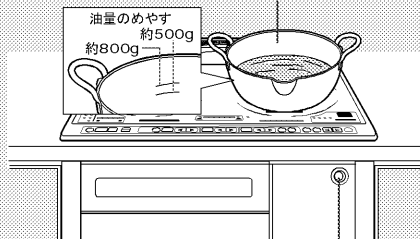
電源スイッチを「切」にする

揚げ物調理をする〈左右IHヒーター〉

右IHヒーターで調理する場合で説明しています。
(左IHヒーターも同じです。)

準備

- ◆付属の天ぷらなべに油約800g(約0.9L)を入れ、右IHヒーターの中央に置く
- ・付属の天ぷらなべを使う。
- ・油量500g(0.56L)未満では調理しない。
(油温度調節機能がはたらかず、発煙・発火の原因。)



◆電源スイッチを「入」にする

警告

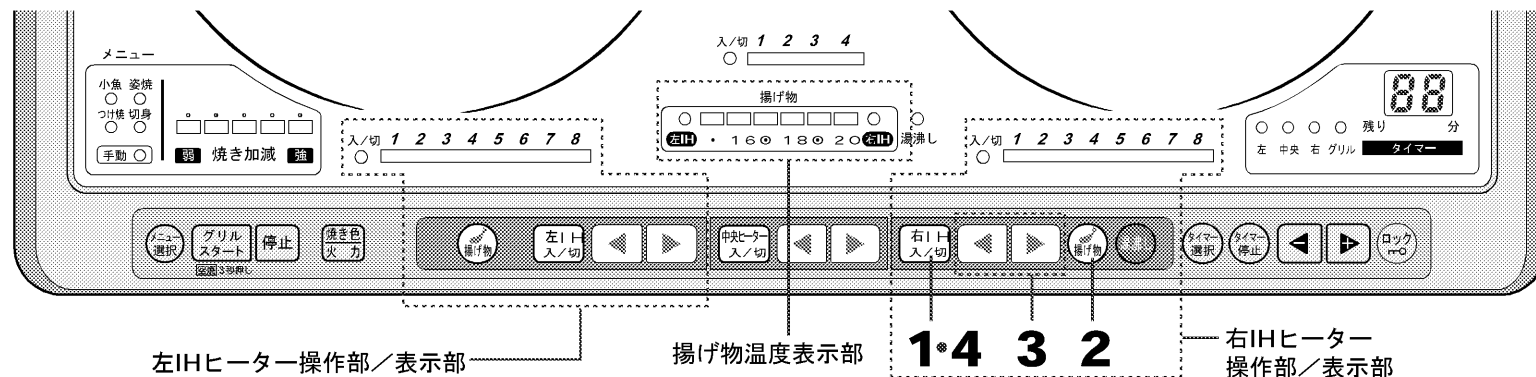
- 揚げ物調理中はそばを離れない
火災の原因。
- ラジエントヒーターで揚げ物調理をしない
火災の原因。
- 付属の天ぷらなべを使う
IHヒーターの揚げ物キーを使う
火災の原因。
- 油の量は500g(0.56L)未満では調理しない
火災の原因。

お願い

- なべ底がそったり、変形したなべを使わないでください。
- なべ底・トッププレートに異物や汚れが付いているときは取り除いてください。

お知らせ

- 左右IHヒーター同時に揚げ物キーは使えません。
- 揚げ物キーを使っているヒーターに、タイマーは使えません。
- 予熱中や調理中に、天ぷらなべから「キーン」のような金属音がしますが、異常ではありません。
- 調理中に油を追加したときは、揚げ物予熱表示は点灯したままです。
- トッププレートが熱いときに揚げ物調理をすると、油温度が低いうちに予熱完了のお知らせをすることがあります。
- 右IHヒーターの揚げ物キーを使用中に、グリルを使うと、左IHヒーターは最大火力「7」になる場合があります。
- ・左IHヒーターを火力「8」で使い、さらにグリルを使うと、ブザーが鳴って左IHヒーターの火力が自動的に「7」に下がる場合があります。
- ※左IHヒーターの揚げ物キーを使った場合、上記同様に右IHヒーターの火力が変わります。



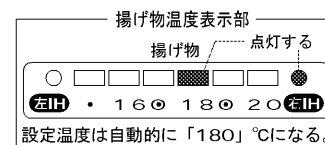
1 右IH入/切を押す

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

● 右IHヒーターの入/切ランプと火力表示ランプが点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が点灯して「高温注意」をお知らせする。

右IH入/切を押しただけではなべは加熱されません。
(安全のため)

2 揚げ物を押す

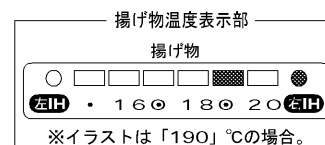


入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

● 右IHヒーター火力表示ランプが、揚げ物予熱表示になる。(右記参照)

揚げ物予熱表示
「3」～「6」の4つのランプが点滅・点灯して、予熱中の油温度の上がり具合を4段階でお知らせします。

3 油温度を設定する



入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

● 設定温度までの所要時間は約10分です。
(設定温度180℃、油量800g)(約0.9L)の場合

設定温度までの所要時間は約10分です。
(設定温度180℃、油量800g)(約0.9L)の場合

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

● 油量検知がはたらいて、揚げ物調理が停止することがあります。
([U5]表示→P.35)

油量検知がはたらいて、揚げ物調理が停止することがあります。
([U5]表示→P.35)

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

● ヒビビッ

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

● ヒビビッ

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

● ヒビビッ

4 調理が終わったら

右IH入/切を押す

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

● ヒーターが切れます。

ヒーターが切れます。

※トッププレートが熱いときは「4」「5」が点灯して「高温注意」をお知らせする。

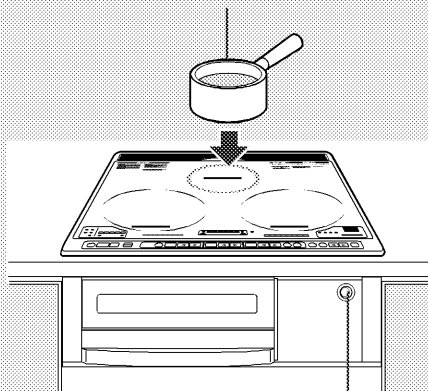
電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

電源スイッチを「切」にする

中央ヒーターの使い方〈ラジエント ヒーター〉

準備

◆なべに材料を入れ、中央ヒーターの中央に置く



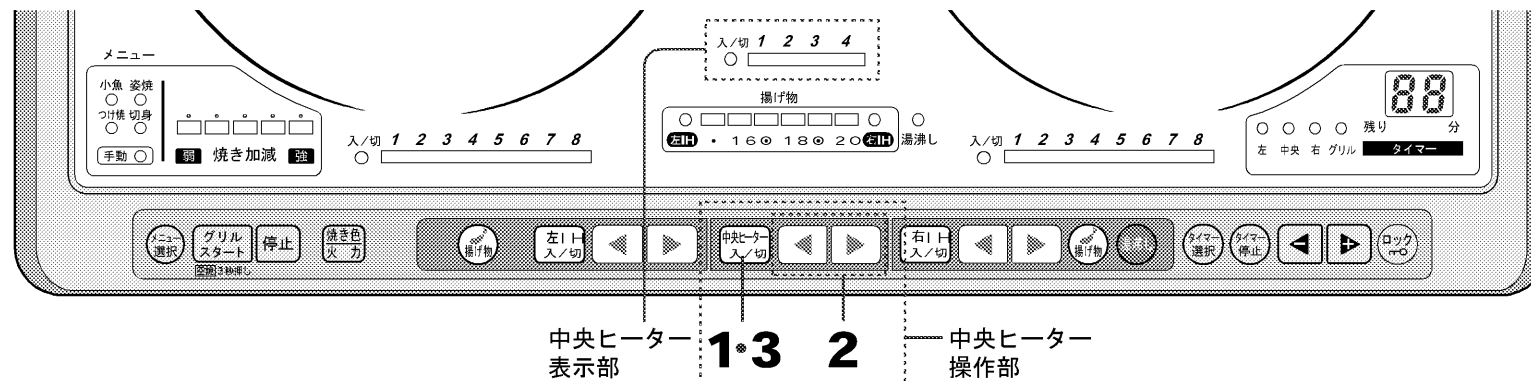
◆電源スイッチを「入」にする

お願い

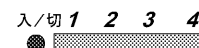
●みそ汁などを温めなおすときは、火力は弱めにしておき、かき混ぜながら行ってください。(強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそが突然噴き上がったり、なべがとび上がることがあります。(やけどの原因。))

お知らせ

- 中央ヒーターとグリルは同時に使えません。
- ヒーターの火力を「3」以下に設定すると火力をコントロールするため、ヒーターが赤くなったり消えたりします。ヒーター部が赤く見えないことがありますが故障ではありません。
- 調理中、高温になりすぎると温度調節機能がはたらき、ヒーターが赤くなったり消えたりしますが故障ではありません。
- ヒーターが赤くなるときに周囲との温度差によりトッププレート内側がくもることがありますが異常ではありません。しばらくするとくもりが取れますのでそのままご使用ください。
- トッププレートにしょうゆや調味料がたれたときは、すぐにふき取ってください。放置したまま使用するとトッププレートが変色することがあります。(機器の性能に問題はありません。)



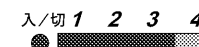
1 中央ヒーター入/切を押す



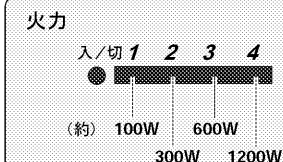
中央ヒーターの入/切ランプと火力表示ランプが点灯。
※トッププレートが熱いときは「2」「3」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

中央ヒーター入/切を押しただけではヒーターは加熱されません。(安全のため)

2 ◀ ▶ で火力を選び、調理する



はじめは、自動的に「3」(600W)で加熱が始まる。



3 調理が終わったら

中央ヒーター入/切を押す

ヒーターが切れます。

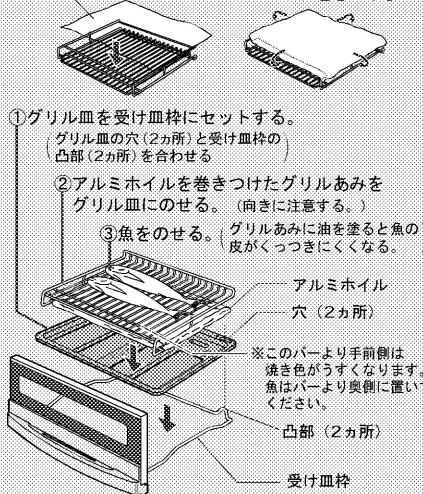
電源スイッチを「切」にする

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

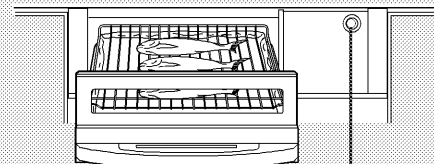
グリルで焼く 両面自動焼き

準備

グリルあみを裏返して図のようにアルミホイルを固定する。
アルミホイル（説明のため透明で表しています） アルミホイルをバーに巻きつける



◆グリル受け皿（扉）をグリル庫内の奥まで押し込む



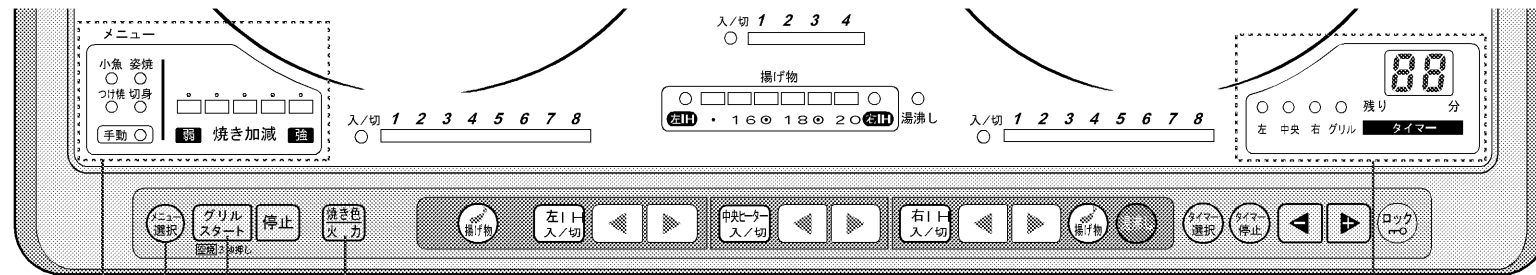
◆電源スイッチを「入」にする

お願い

- グリル扉は、奥まで確実に閉めてください。
- グリル調理中は、必ず換気扇を使用してください。調理中、排気口（排気カバー）から煙が出ます。
- 魚のひれなどがヒーターにつくと発火する恐れがあります。調理物はヒーターにつかないようにしてください。

お知らせ

- グリルと中央ヒーターは同時に使えません。
- グリル（自動）にタイマーは使えません。
- グリル調理中、ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がすることがあります。
- 焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ます。特に油分の多い魚を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。

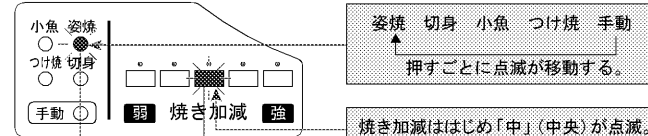


グリルメニューと焼き色調節の表示部

2 1 (焼き色を選ぶ)
1 (メニューを選ぶ)

焼き時間の表示部

1 (メニュー選択) を押して
メニューを選ぶ



焼き加減（焼き色）調節

焼き色火カを押して選ぶ。
(押すごとに点灯が移動する。)



※「メニュー選択」キーを押してから、調理スタート後1分までの間、選べます。
※焼き色を選ぶと、次回からその焼き色で焼き上げます。

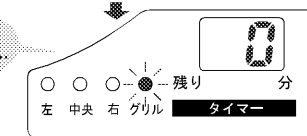
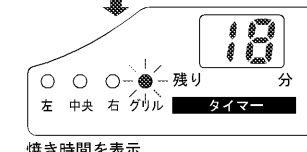
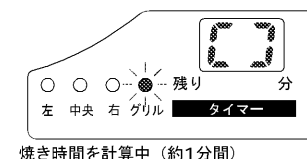
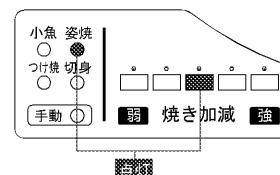
魚の種類・大きさ・脂ののりなどで、メニューを選んでください。
（「自動調理メニューと焼き時間のめやす」→P.44）

このまま操作をしないと、約5分後にグリル設定が取り消されます。

2 (グリルスタート) を押して
調理をスタートさせる

ブザーが鳴ったら
調理終了

魚を取り出す



メニューを選びなおすとき
(停止) を押して、再度手順1から設定してください。

残り時間表示は調理中に修正することがあります。

調理中にグリル扉を開けたとき
●加熱は一時停止します。グリル扉を閉めると自動調理を継続します。
●開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、グリルに関するランプや表示が点滅し、ブザーが鳴ってお知らせします。
(ブザーは30秒後から10秒刻み)
●焼き色がうすめに仕上がります。

調理終了後に、追加焼きをするときは、手動で焼き具合を見ながら焼いてください。

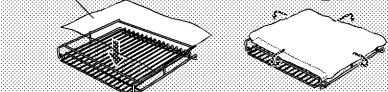
電源スイッチを「切」にする

グリルで焼く 両面手動焼き

準備

グリルあみを裏返して図のようにアルミホイルを固定する。

アルミホイル（説明のため透明で表しています。）
アルミホイルをパーに巻きつける



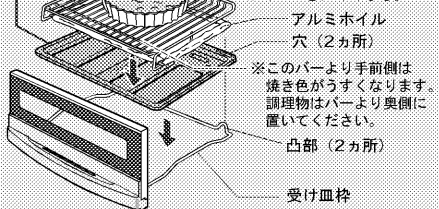
①グリル皿を受け皿枠にセットする。

（グリル皿の穴（2カ所）と受け皿枠の凸部（2カ所）を合わせる）

②アルミホイルを巻きつけたグリルあみをグリル皿にのせる。（向きに注意する。）

③調理物をのせる。

（食材をじかにのせるときは、グリルあみに油を塗ると食材がくっつきにくくなる。）

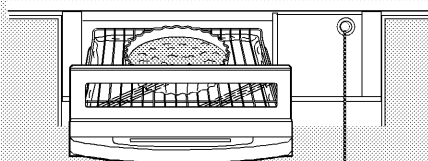


※このパーより手前側は、焼き色がうすくなります。調理物はパーより奥側に置いてください。

凸部（2カ所）

受け皿枠

◆グリル受け皿（扉）をグリル庫内の奥まで押し込む



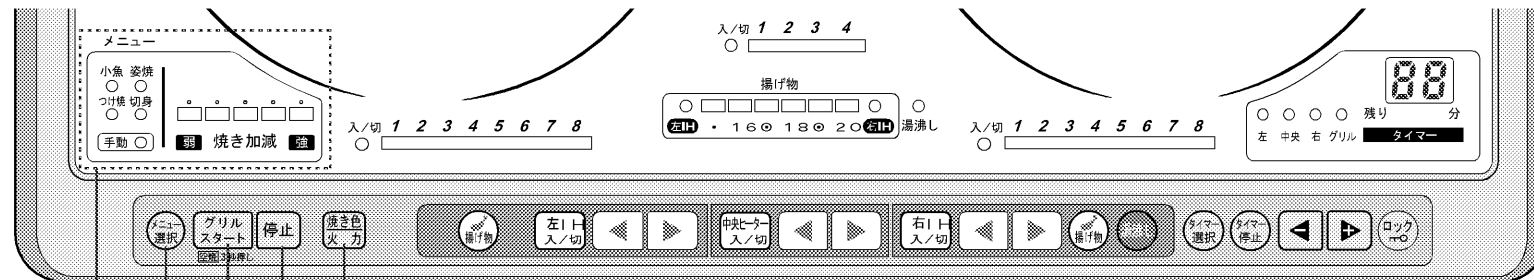
◆電源スイッチを「入」にする

お願い

- グリル扉は、奥まで確実に閉めてください。
- グリル調理中は、必ず換気扇を使用してください。調理中、排気口（排気カバー）から煙が出ます。
- 魚のひれなどがヒーターにつくと発火する恐れがあります。調理物はヒーターにつかないようにしてください。

お知らせ

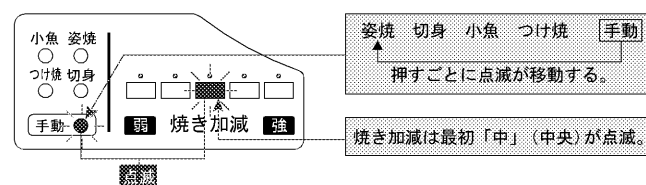
- グリルと中央ヒーターは同時に使えません。
- グリル調理中、ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がすることがあります。
- 焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ます。特に油分の多い魚などを焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。



グリルメニューと火力表示部

1 2 4 3

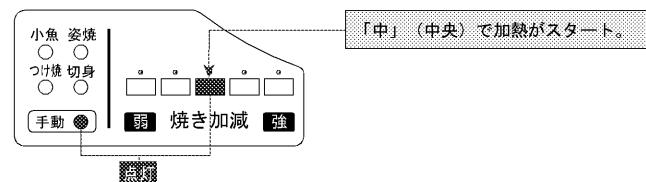
1 **メニュー選択** を押して「手動」を選ぶ



このまま操作をしないと、約5分後にグリル設定が取り消されます。

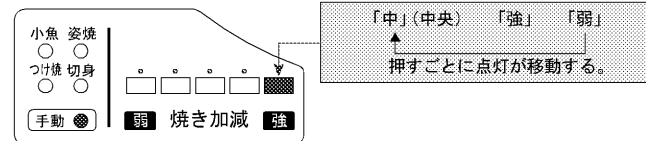
焼き加減は最初「中」（中央）が点滅。

2 **グリルスタート** を押す



「中」（中央）で加熱がスタート。

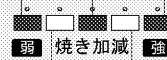
3 **焼き色火力** を押して火力を選び調理する



「中」（中央）「強」「弱」
押すごとに点灯が移動する。

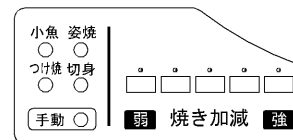
焼き加減（火力）
火力は「弱」「中」「強」の3段階です。

上ヒーター=500W 上ヒーター=750W 上ヒーター=900W
下ヒーター=330W 下ヒーター=400W 下ヒーター=800W



点灯しません

4 調理が終わったら **停止** を押して、調理物を取り出す



調理中にグリル扉を開けたとき
●加熱は一時停止します。グリル扉を閉めるとまた加熱が始まります。
●開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、グリルに関するランプや表示が点滅し、ブザーが鳴ってお知らせします。（ブザーは30秒後から10秒刻み）

電源スイッチを「切」にする

タイマーを使う 〈左右IHヒーター・中央ヒーター・グリル（手動）〉

■右IHヒーターに設定する場合で説明しています。
左IHヒーター・中央ヒーター・グリル（手動）も同じです。

準備

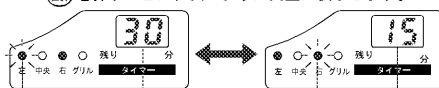
なべに材料を入れ、右IHヒーターの中央に置く



◆電源スイッチを「入」にする

お知らせ

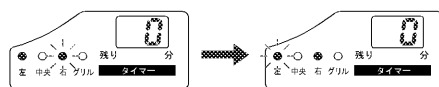
- グリル（自動）にタイマーは使えません。
- 揚げ物キーや湯沸しキーを使っているヒーターに、タイマーは使えません。
- 表示部について
[タイマーを使っているときに、グリル（自動）を設定したとき]
表示部はグリル（自動）の調理時間を表示します。
タイマーの時間表示を見るときは、**タイマー選択**キーを押してください。
グリル（自動）の調理時間を再表示するには、**タイマー選択**または**タイマー停止**キーを押します。
- 〔複数のヒーターにタイマーを使っているとき〕
表示部の時間は、タイマーランプが点滅しているヒーターの残り時間を表示します。
〔例〕左IHヒーターと右IHヒーターにタイマーを設定したとき
タイマー選択キーを押すごとに、次のように交互に表示します。



左IHヒーターのタイマーランプが点滅。表示部の時間は左IHヒーターの残り時間を表示。
右IHヒーターのタイマーランプが点滅。表示部の時間は右IHヒーターの残り時間を表示。

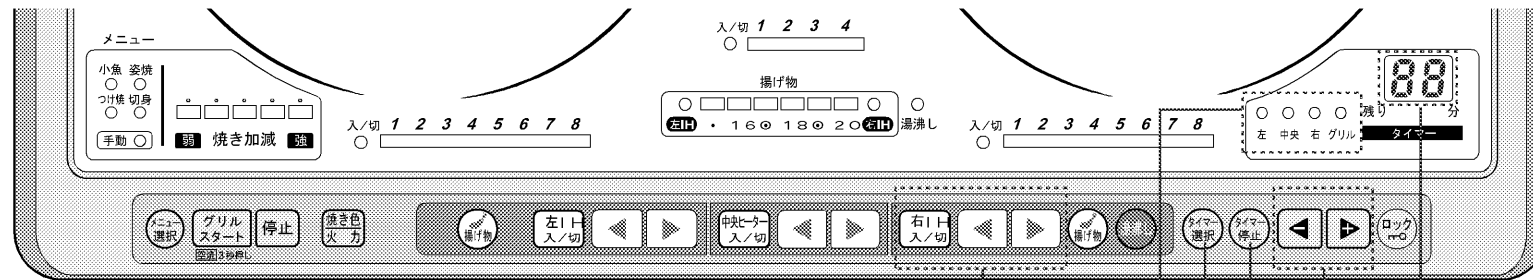
〔複数のヒーターに設定したタイマーが、終了したとき〕
順次、終了したヒーターのタイマーランプが点滅、「0」分が表示されます。先に終了したヒーターのタイマーランプは点灯に変わります。

〔例〕上記の〔例〕が終了したとき



右IHヒーターが終了
続いて、左IHヒーターが終了。
※右IHヒーターのランプは点灯に変わります

※タイマーを途中で取り消すには、**タイマー停止**で取り消すヒーターのタイマーランプを選んで（点滅させて）、**タイマー選択**を押してください。または取消したいヒーターの「入/切」キーを押してください。

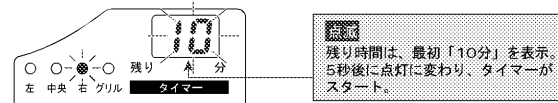


タイマーランプ 1 (右IHヒーターに通電する) 2 4 3 表示部

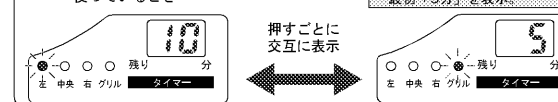
1 右IHヒーターに通電する

右IHヒーターの使い方
→ P.14, 15 手順 1, 2

2 **タイマー選択**を押す



複数のヒーターを使っているとき
「タイマー選択」キーを押すと、使用中のヒーターのランプが点滅します。押すごとに点滅が移動するので、タイマーを使うヒーターを選んで（点滅させて）ください。
〔例〕左IHヒーターとグリル（手動）を使っているとき
※グリル（手動）の残り時間は、最初「5分」を表示。



3 **タイマー選択**を押して、時間を設定する

ヒーターによって設定できる時間が異なります。

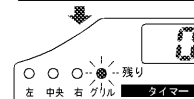
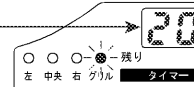
ヒーター	火力	設定できる時間
左右IHヒーター	「3」～「8」	1～90分まで
	「1」 「2」	1～5時間まで
中央ヒーター	「3」 「4」	1～90分まで
	「1」 「2」	1～5時間まで
グリル（手動）	すべての火力	1～25分まで

時間設定の刻み方

0～30分まで 1分刻み
30～90分まで 5分刻み
90分～2H（2時間） 30分刻み
3H（3時間）～5H（5時間） 1時間刻み

時間を設定してから5秒後に、点滅から点灯に変わりタイマーがスタート。

ビビビビビッ、
ビビビビビッ……



4 **タイマー停止**を押して、タイマーを終了させる

電源スイッチを「切」にする

タイマー動作中の設定時間の変更
[タイマー選択]で変更できます。
（5秒後に自動的にスタート）

タイマーの取り消し
「タイマー停止」キーを押してください。
※グリル手動は加熱も停止します。
※取り消したいヒーターの「入/切」キーを押すと、タイマーと加熱が同時に終了します。

タイマーの延長
タイマー終了後5分間延長を受け付けます。[タイマー延長]で延長したい時間を設定してください。
（5秒後に自動的にスタート）

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

〔安全機能〕ロックをする〈チャイルドロック・ラジエントロック〉

【チャイルドロック】

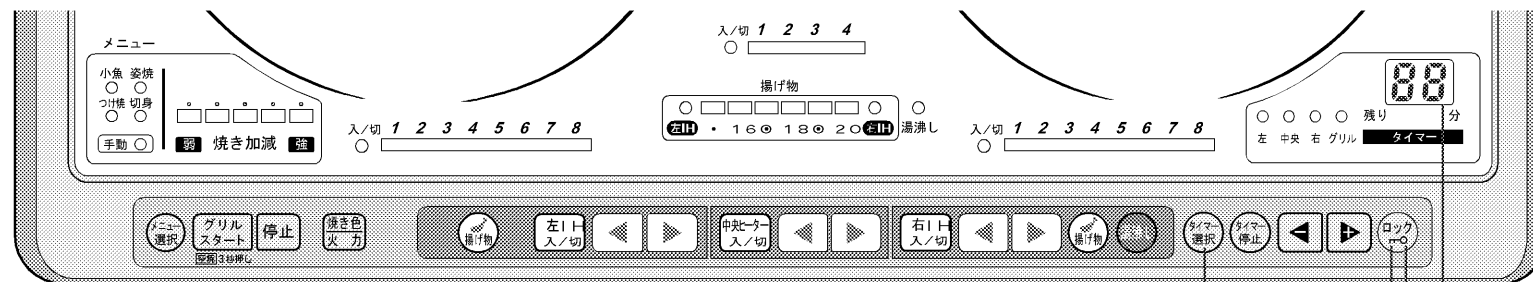
ロックをすると、すべてのヒーターが使用できなくなります。

【ラジエントロック】

ロックをすると、ラジエントヒーターのみ使用できなくなります。

お知らせ


- 各ロック機能は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
- 高温注意ランプ表示が点灯中に各ロックを設定した場合、トッププレートが冷めるまで高温注意ランプ表示が点灯します。

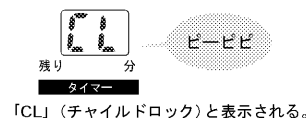


表示部
チャイルドロック
ラジエントロック
(同時押し)

チャイルドロック

1 電源スイッチを「入」にする

2  を3秒間押す



ヒーター使用中はロックキーを受け付けません。ヒーターを切ってから操作してください。


3 電源スイッチを「切」にする

解除する

1 電源スイッチを「入」にする

ラジエントロック

1 電源スイッチを「入」にする

2  と  を同時に3秒間押す



ヒーター使用中はロックキーを受け付けません。ヒーターを切ってから操作してください。

3 電源スイッチを「切」にする

解除する

1 電源スイッチを「入」にする

お手入れ〈トッププレート・本体〉

お手入れは、

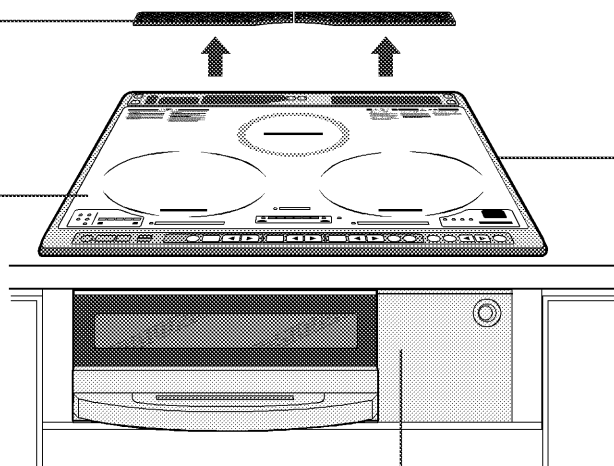
- 電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
 - ご使用のたびに行ってください。
- ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついてとれにくくなります。こまめにお手入れをしてください。

吸・排気カバー

- 本体から取りはずして水洗いする。

お願い

- 吸・排気口にものを入れないようにしてください。



トッププレート

- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。(変色の原因。)

かるい汚れ

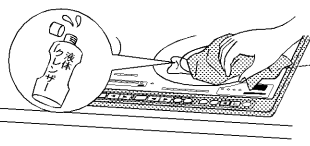
- しぼったふきんでふく。

油汚れ

- 薄めた台所用中性洗剤でふき取る。

こびりついた汚れ

- 液体クレンザーなどを少量つけて、アルミホイルやラップをまるめてこすり取る。



アルミホイルやラップ

本体前面

シルバー塗装が施されています。

- スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。(傷の原因。)
- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。(変色の原因。)

かるい汚れ

- しぼったふきんでふく。

油汚れ

- 薄めた台所用中性洗剤でふき取る。

電源スイッチ部分

- 乾いたやわらかいふきんでふく。

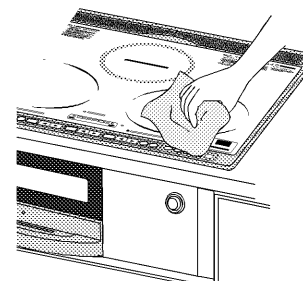
外 枠

- スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。(傷の原因。)
- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。(変色の原因。)

上面操作部

水、調味料、調理物などをこぼしたらすぐにふき取ってください。

- 乾いたやわらかいふきんでふく。



ステンレス部分

しょうゆや調味料がついたらすぐにふき取ってください。放置すると汚れあとが残ることがあります。

かるい汚れ

- しぼったふきんでふく。

油汚れ

- 薄めた台所用中性洗剤でふき取る。

汚れのあとが残った場合・汚れがこびりついた場合

- 液体クレンザーなどを少量つけて、ラップをまるめてこすり取る。
- ステンレスの筋方向にそってこすってください。縦方向にこすると傷つくことがあります。

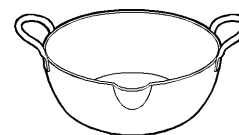


お願い

- 吸・排気カバーの下の油汚れもこまめにお手入れしてください。

付属の天ぷらなべ

- 薄めた台所用中性洗剤で洗う。



お願い

- なべ底・外側の汚れも取り除いてください。(汚れがこびりついたまま使うと、油の温度制御がうまくはたきません。)

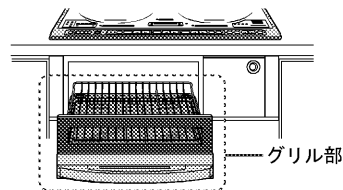
お知らせ

- なべ底がそってきたり、変形した場合は使わないでください。お買い上げの販売店でお買い求めください。(追加購入するとき → P10)

お手入れ〈グリル〉

お手入れは、

- 電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
 - ご使用のたびに行ってください。
- ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついてとれにくくなります。こまめにお手入れをしてください。



グリル部品の着脱のしかた

取りはずしかた

- 1 グリル扉を止まるまで引き出し、取っ手を持ち上げるようにして引き抜く。
- 2 グリルあみを取り出す。
- 3 グリル受け皿を取り出す。
- 4 グリル扉をはずす。
 - ①グリル扉のツメを押さえる。
 - ②グリル扉を矢印方向へ倒すようにすると、受け皿枠のツメ（2カ所）がはずれる。

取り付けかた

- 1 グリル扉を取り付ける。
 - ①グリル扉の穴（2カ所）と受け皿枠のツメ（2カ所）を合わせる。
 - ②受け皿枠を、矢印の方向にカチッと音がするまで動かす。
- 2 グリル受け皿をのせる。

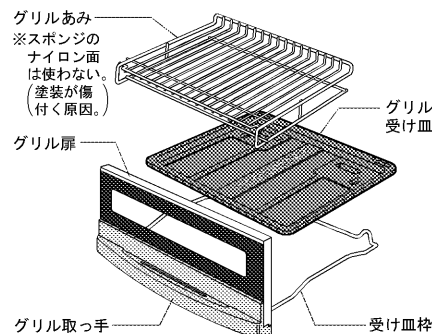
※受け皿枠の凸部（2カ所）を、グリル受け皿の穴（2カ所）に合わせて入れる。
- 3 グリルあみをのせる。立ち上がり

※グリルあみの向きに注意する。（立ち上がりがある方が奥側。）
- 4 グリル扉を、ななめ上からすべりこませるように奥まで入れる。

グリル扉・グリルあみ・グリル受け皿・受け皿枠

- たわし・みがき粉は使わない。（傷付きの原因。）
- グリル扉を食器洗い乾燥機に入れない。（塗装を傷つけたり、パッキン・樹脂部が変形する原因。）

■うすめた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。



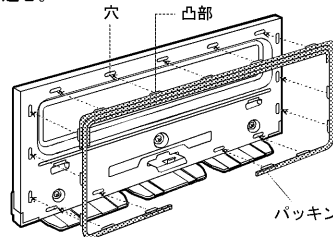
※グリル取っ手はシルバー塗装が施されています。たわし・みがき粉・スポンジのナイロン面は使わない。（塗装が傷つく原因。）アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因。）

グリルあみのシリコン塗装を傷めないために

- スポンジのナイロン面でこすらない。
 - 食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤は使わない。（表面の塗装がはがれる原因。）
 - ご使用のたびにお手入れする。（汚れがこびりつくと、食材がとれにくくなる原因）
- ※シリコン塗装がはがれても、下地がステンレスのため、そのままお使いいただけますが、こびりつきやすくなるのでサラダ油を塗ってお使いください。

パッキンの取り付けかた

グリル扉内側の穴（15カ所）に、パッキンの凸部を押し込む。



- パッキンがはずれていたり、浮いていると、グリル扉から煙が出たり、自動調理がうまくできません。また、焼き始めないことがあります。

グリル庫内

庫内の両側面・奥面には、においを抑える塗装が施されています。

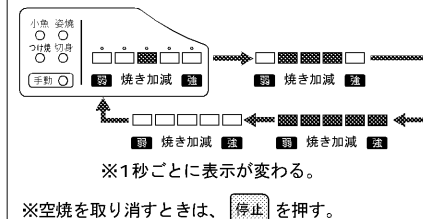
この塗装は、加熱することで庫内のにおいを軽減させる効果があります。

5～6回の使用のたびに下記の空焼操作を行ってください。

空焼操作のしかた

- 1 グリル部を取り出し、庫内底面の油汚れをふき取る。
 - 2 グリル部を取り付ける。

※グリルあみは入れない。
 - 3 電源を「入」にする。
 - 4 **グリルスタート** を3秒間押す。
- ブザーが鳴って空焼が始まる。空焼中は、下記の表示でお知らせします。※約8分で自動的に終了します。



故障かな？と思ったら

状 況	原 因	直し方
ヒーターが入らない	ブレーカーや電源スイッチが「入」になっていますか。 チャイルドロック中ではありませんか。	ブレーカーや電源スイッチを「入」にしてください。 チャイルドロックを解除してください。→P. 28,29
ラジエントヒーターまたはグリルが使えない	ラジエントロック中ではありませんか。 ラジエントヒーターとグリルは同時に使えません。	ラジエントロックを解除してください。→P. 28,29
左右IHヒーターの火力表示部が点滅して、約1分後に消灯する	適していないなべを使っていますか。 なべをIHヒーターにのせていないか、加熱部の中央からずれて置いていませんか。	適したなべをIHヒーターに正しく置いてください。→P. 12,13
使用中、ブザーが鳴りヒーターが停止した	使用中、操作をしないまま一定時間がたつと、ヒーターが停止します。「切り忘れ防止機能」→P. 2 ※ヒーターは最終操作から約45分、グリルは加熱がスタートしてから約20分で停止します。	再度ご使用のヒーター「入/切」キーを押し、火力調節キーで火力を設定してください。
中央ヒーターが赤くなったり、消えたりする。	●高温になりすぎると、温度調節機能がはたらくためです。異常ではありません。 ●火力「3」以下では、ヒーターを入/切して火力調節するためです。	
調理中、なべから「ブーン」や「ジー」など音がする	なべの種類によっては、音がすることがあります。(また、なべなどの取っ手に振動を感じることもあります。)	異常ではありません。そのままお使いください。
調理中、左右IHヒーターの火力が自動的に下がったり、火力が上げられないときがある。	3つのヒーターを同時に使用していませんか。3つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調整します。	
調理中や電源スイッチを切った後も運転音がする。	本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。電源スイッチを切っても最大1分間ファンが回ります。(運転音の大きさは、IHヒーターの火力によって変わります。)	

ブザーが鳴り、こんな表示が出たら

表示内容を確認してから、タイマーランプが点灯しているヒーターの「入/切」キーを押して表示を消してください。

01 02 03

内部の温度が異常に高くなっています。吸・排気口がタオルなどでふさがれていませんか。

ふさいでいるものを取り除き、本体が冷えてから使ってください。

04 揚げ物
なべ底検知

なべ底に約3mm以上のそりや変形がある。

揚げ物は、そりや変形のない付属の天ぷらなべを使ってください。

なべ底やトッププレートに、汚れや水、異物がこびりついている。

汚れや水、異物を取りのぞいてください。

05 油量検知

油量は500g以上入っていますか。

揚げ物は、油量500g以上で調理してください。

E1 E2 E9

本体内部に異常が起きていることが考えられます。

電源スイッチを切り、本体が冷えるまで(約30分)お待ちください。以上の処置でも直らないときは、使用を中止し、必ず専用ブレーカーを切ってお買い上げの販売店にご連絡ください。

以上をお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず専用ブレーカーを「切」にしてください。故障の状況と表示部の英数字を、お買い上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

- 品名 IHクッキングヒーター
- 形名 CS-G3203BSまたはCS-KMG03BS
※本体前面部をご覧ください。
- お買い上げ日
- 故障の状況(できるだけ具体的に)
- ご住所(付近の目印なども)
- お名前・電話番号・訪問希望日





















【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、総消費電力を5800W(工場出荷時の設定)・4800Wの2段階に切り替えることができます。アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。※詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

お料理のページ

■IHヒーターの火力調節のめやす

記載の火力や時間は、IHヒーターに慣れていたためめやすです。
使い慣れてきましたら、お持ちのなべ等に合わせて、火力や時間を調節してください。

メニュー例		火力のめやす									火力設定のポイント
		火力	1	2	3	4	5	6	7	8	
		(W)	120	300	500	750	1000	1500	2000	2500	
煮る	肉じゃが					 炒める  煮込む					 だし汁などを一煮立ちさせる火力  煮る・蒸す・ゆでるときの火力
	かれいの煮つけ					 煮る					
	ポークカレー				 炒める  煮込む						
	鶏肉と野菜のスープ				 煮込む	 炒める					
	薄皮まんじゅう				 (あんを)	 煮詰める		 蒸す			
蒸す	茶わん蒸し							 蒸す			
	しゅうまい							 蒸す			
	カリフラワーのマリネ					 ゆでる					
ゆでる	ほうれん草のからしあえ									 ゆでる	
	ビーフステーキ					 焼く					 焼く・炒めるときの火力  フライパンを予熱する火力 (※IHヒーターは、火力「6」以下で予熱してください。)
焼く	ハンバーグ		 焼く		  焼く						
	厚焼き卵					 焼く					
炒める	野菜炒め							  炒める			 沸騰させるときの火力

- 火力のめやすは三菱あっせんなべを使用した場合です。
- 材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。様子を見て火力を調節してください。
- なべ、フライパンの種類によっては、底面が熱で変形することがあります。

計量カップ・スプーンの質量表 (単位: g)

	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
食塩	5	15	210	ごしょう	3	8	100
上白糖	3	9	110	からし粉	2	6	80
油・バター	4	13	180	牛乳	6	17	210
強力粉	3	8	100	生クリーム	5	15	200
強力粉	3	8	105	パン粉	1	4	45
ベーキングパウダー	3	10	135	粉チーズ	2	6	80
かたくり粉	3	9	110	ジャム	7	22	270

煮る・蒸す・ゆでる

タイマーを使うと便利! 使い方 P26.27

肉じゃが

作り方

- ①なべにサラダ油を入れて、火力「4」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
- ②①に水カップ2を加えて、火力「6」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。(A)を加えて、火力「4」に落とし、ふたをして約30分煮込む。(途中ときどきかき混ぜる。)

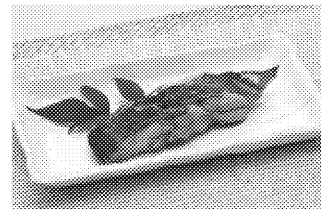


材料 (4人分)
 牛肉 (小間切れ) 200g
 じゃがいも (乱切りにする) 中5個
 にんじん (乱切りにする) 1本
 玉ねぎ (くし形に切る) 中1個
 しらたき 小1束
 (下ゆでして1、2ヵ所切る)
 いんげん 10本
 (筋を取り半分は切ってゆでる)
 サラダ油 大さじ2
 酒 少々
 (A) しょうゆ 各大さじ3
 砂糖 少々
 みりん 少々
 塩 少々
 水 カップ2

かれの煮つけ

作り方

- ①なべに酒とみりんを入れて、火力「6」で一煮立ちしたら、水、しょうゆを加える。沸騰したらかれいを入れる。
- ②約5〜8分煮たら、しょうゆ、砂糖を加えて、火力「4」に落してさらに5分煮る。



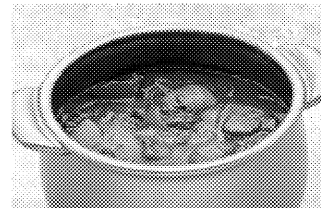
※つやを出す場合は、盛り付けてうちわであおぐ。

材料 (4人分)
 かれい (切り身) 4切
 酒 各カップ1/2
 みりん 各カップ1/2
 水 カップ1
 しょうゆ カップ1/2
 砂糖 適宜
 しょうが (うす切りにする) 1片

ポークカレー

作り方

- ①なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、火力「4」で煮込む。
- ②にんじん、じゃがいもがやわらかく煮えたらカレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよく溶かし、火力「3」で約10分煮込む。(途中ときどきかき混ぜる。)



材料 (4人分)
 カレールー (市販品) 150g
 豚肉 (小間切れ) 200g
 にんにく (みじん切りにする) 1片
 玉ねぎ (くし形に切る) 中1個
 にんじん (乱切りにする) 1本
 じゃがいも (一口大に切る) 中2個
 水 カップ4
 塩 少々
 りんごジャム 適宜
 ケチャップ 各大さじ2
 サラダ油

⚠ 注意

- みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、火力は弱めにしにかき混ぜながら行ってください。
(強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそやカレールーが突然噴き上がったり、なべがとび上がることがあります。(やけどの原因。))
- 長時間タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

鶏肉と野菜のスープ

材料 (4人分)	
鶏ひき肉	200g
にんにく	1片
にんじん	50g
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	(みじん切りにする) 100g
ピーマン	各2個
トマト	各2個
固形スープの素	2個
水	カップ4
ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々

作り方

〔下ごしらえをする〕

- トマトは沸騰した湯にさっと通し、冷水に取って皮をむく。半分に切って種を取り、みじん切りにする。

〔調理をする〕

- ①なべにオリーブ油を入れて、火力「4」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ②①に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら火力「3」に落として約20分煮込み、塩、こしょうで味を整える。 **【タイマー】**



薄皮まんじゅう

材料 (4人分) (12個分)	
ねりあん	
(A) さらしあん	100g
砂糖	200g
水	カップ1
塩	少々
シロップ	
(B) 砂糖	50g
熱湯	50mL
(C) 薄力粉	合わせて 100g
ベーキングパウダー	ふらう 小さじ1
パラフィン紙 (4cm×4cm)	12枚
水 (蒸し器用)	カップ3
薄力粉 (生地の取り扱い用)	適宜

ポイント

生地は大変やわらかいので、手にたっぷり薄力粉をつける

作り方

〔あんをつくる〕

- ①なべに (A) を入れ、火力「4」で混ぜ合わせる。沸騰したら火力「3」に落として塩を加えて煮る。
- ②8～10分煮詰めて、冷ましてから12等分にする。

〔シロップをつくる〕

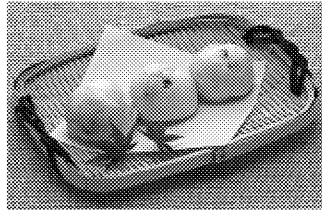
- ③ボールに (B) を入れてよく混ぜて冷ます。

〔生地をつくる〕

- ④ (C) を③のボールに加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる。
- ⑤④の生地の表面にたっぷりと薄力粉をふりかけ、棒状にのばして12等分に切り分ける。
- ⑥手に薄力粉をつけ、手の平で生地を薄くのばしてあんを包み、合わせ目を下にしてパラフィン紙におく。

〔蒸す〕

- ⑦蒸し器に水カップ3を入れ、まんじゅうを並べて火力「6」で約10分蒸す。 **【タイマー】**



茶わん蒸し

材料 (4人分)	
鶏ささみ肉	1枚
しいたけ (うす切りにする)	2枚
芝えび (殻をむき、背わたを取る)	4尾
だし汁	カップ1
しょうゆ (下煮用)	大さじ1
酒	大さじ1
ぎんなん	12粒
かまぼこ	4枚
三つ葉 (3cmに切る)	4本
ゆず皮 (千切り)	適宜
〔卵汁〕	
卵	3個
だし汁	カップ2
酒	大さじ1
塩	少々
水 (蒸し器用)	カップ3

作り方

〔下ごしらえをする〕

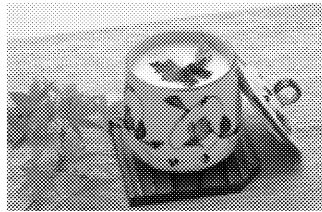
- 鶏ささみ肉は小さく食べやすい大きさに切る。
- なべに、下煮用のだし汁、しょうゆ、酒を入れて煮立ったら、鶏ささみ肉、芝えび、しいたけをさっと下煮しておく。 (*)

〔卵汁をつくる〕

- ①だし汁と (*) の煮汁を合わせてこし、なべに入れて煮立たせ、酒、塩を加える。これを2.5カップ分用意する。(40℃くらいになるまであら熱をとっておく。)
- ②ボールに卵を割りほぐし、①のだし汁を少しづつ加えて混ぜ、こす。

〔蒸す〕

- ③器に鶏ささみ肉、しいたけ、えび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、卵汁を器の8分目まで加えてふたをする。
- ④蒸し器に水カップ3を入れ、器を並べて火力「6」で8～10分蒸す。 **【タイマー】**
- ⑤蒸し上がったたら、ゆず皮と三つ葉をちらし、器のふたをして蒸らす。



しゅうまい

材料 (4人分) (28個分)	
豚ひき肉	200g
長ねぎ (みじん切りにする)	1本
干しいたけ	4枚
しょうが (おろし汁)	小さじ1
(A) ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
むきえび	200g
しゅうまいの皮	28枚
グリーンピース	適宜
水 (蒸し器用)	カップ3

作り方

〔下ごしらえをする〕

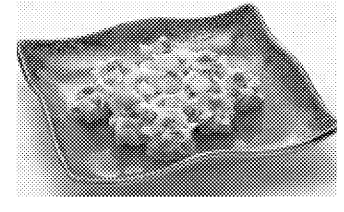
- 干しいたけは水でもどしてみじん切りにする。
- むきえびは14尾を残して細かくきざむ。

〔たねをつくる〕

- ①ボールに (A) ときざんだむきえびを入れてよくかき混ぜ、約30分なじませる。
- ②①をしゅうまいの皮で包む。
(人差し指と親指で丸を作り、その上にしゅうまいの皮をのせて、たねをのせて形を整え、残しておいたえびとグリーンピースをのせる。) (各14個分)

〔蒸す〕

- ③蒸し器に水カップ3を入れ、蒸し板を入れ、その上に濡れ布きんをしいてしゅうまいを並べる。ふたをして火力「6」で約15分蒸す。 **【タイマー】**

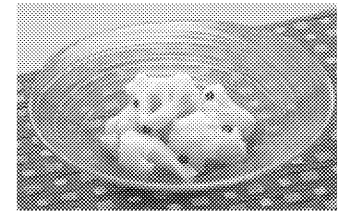


カリフラワーのマリネ

材料 (4人分)	
カリフラワー (小房に切る)	1株
米のとぎ汁	カップ3
塩	少々
甘酢	
(A) 酢	カップ1/2
砂糖	大さじ3
唐辛子 (小口切り)	1本分
ローリエ	1枚

作り方

- ①なべに (A) を入れて、火力「6」で一煮立ちさせて甘酢を作る。
- ②なべに米のとぎ汁カップ3を入れ、火力「8」で沸騰させる。塩を加えて火力を「4」に落とし、カリフラワーを約3分ゆでる。
- ③ざるに上げて水気を切り、甘酢に1時間つける。



ほうれん草のからしあえ

材料 (4人分)	
ほうれん草 (洗う)	2束 (300g)
からし	小さじ1
(A) だし汁	カップ1/2
塩	少々
水	カップ2

作り方

- ①なべに水カップ2を入れて、火力「8」で沸騰させる。ほうれん草を手早くゆでて冷水にさらし、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボールに (A) を合わせて味を整え、ほうれん草をあえる。



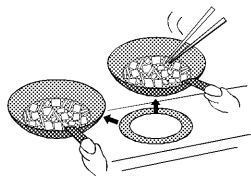
焼く・炒める

焼き物のコツ

■IHヒーターは立ち上がり早いので、予熱が短時間で済みます。材料の準備、調理の段取りを整えながら、予熱を始めてください。予熱しすぎによる焦げ付き・なべの変形を防ぐとともに、手早く調理することでおいしく仕上がります。

炒め物のコツ

■フライパン等に余裕を持たせた量で調理してください。
(材料がよく動き、焦げ付きにくく、調味料もまんべんなくからむ。)
■焦げつきそうときは、フライパン等をIHヒーターから離して火加減してください。



お願い

炒め物など少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにし、加熱しすぎないようにご注意ください。
(油の温度が急激に上がり、
発煙・発火の原因。)

ビーフステーキ

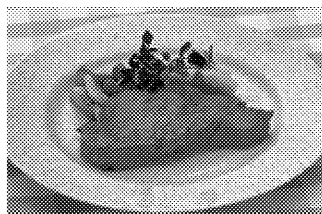
材料 (4人分)	
牛ひれ肉 (厚さ約2cm)	4枚
塩	各少々
こしょう	各少々
サラダ油	大さじ2
にんにく (スライスにする)	1片
【和風ソース】	
おろし大根	各適量
ほん酢	各適量
【付け合せ例】	
しめじのソテー、にんじんのグラッセ、クレソン	

お好みの付け合わせを用意しておく。

作り方

※焼き加減はミディアム程度です。

- ①牛ひれ肉をかるくたたいて柔らかくし、塩、こしょうをする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、火力「4」で約1分温めたら、牛ひれ肉を入れ、ほどよく色付くまで焼く。裏返してふたをして約2分焼く。



ハンバーグ

材料 (4人分)	
合びき肉	300g
パン粉	カップ1
卵	1個
ナツメグ	少々
塩	小さじ1
こしょう	少々
玉ねぎ (みじん切りにする)	中1個
サラダ油	適量
【ソース】	
ケチャップ	各適量
ソース	各適量
【付け合せ例】	
ミックスベジタブルのソテー、クレソン	

お好みの付け合わせを用意しておく。

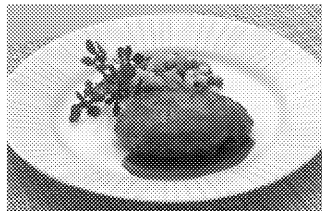
作り方

【たねをつくる】

- ①フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。
- ②ボールに①の玉ねぎと(A)を入れてよくねり、にぎっても割れないようなら、4等分にして小判形にする。

【焼く】

- ③フライパンにサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温めたら①を入れ、表面がほどよく色付くまで焼く。裏返して火力「2」に落とし、ふたをして約7～8分蒸し焼きにする。 **タイマー**



厚焼き卵

作り方

材料 (4人分)	
卵	5個
だし汁	50mL
しょうゆ	小さじ1
(A) みりん	各大さじ1
砂糖	少々
塩	適量
サラダ油	適量

【卵汁を作る】

- ボールに卵を割りほぐし、(A)を加えてよく混ぜる。

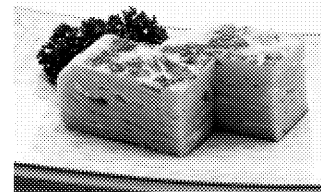
【焼く】

- ①IHヒーター用の卵焼き器にサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温める。
- ②おたま2杯の卵汁をそそぎ入れ、表面がとろりとしたら、奥側から手前に折り返す。

※卵の気泡をさいばしでつつきながら焼く。

- ③卵焼き器のあいたところにサラダ油をしき、卵を奥側にずらして卵汁を入れて②を3～4回くり返す。

※最後は卵焼き器の壁面を利用して形を整える。



野菜炒め

作り方

材料 (4人分)	
豚肉 (小間切れ)	100g
にんにく (スライスにする)	1片
にんじん (たんざく切りにする)	1/3本
きくらげ	5枚
玉ねぎ (うす切りにする)	1/2個
たけのこの水煮 (たんざく切りにする)	50g
キャベツ (大きめのたんざく切りにする)	50g
もやし	100g
ピーマン (たんざく切りにする)	1個
ごま油	各少々
塩	各少々
こしょう	適量
サラダ油	適量

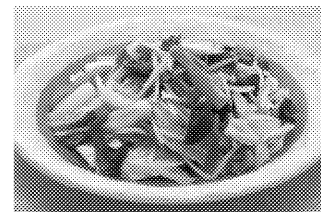
【下ごしらえをする】

- きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。

【炒める】

- ①フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら、にんにく、にんじん、豚肉、きくらげ、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。

- ②塩、こしょうで味を整え、仕上げにごま油で風味づけをする。

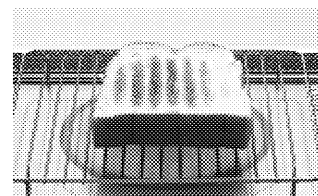


付属品 焼きあみの使いかた

- 付属品の焼きあみは、中央ヒーター (ラジエントヒーター) との組み合わせで、IHヒーターではできない「あぶる」といった遠火感覚の調理の時に使います。平らなトッププレートの上での使用は安定感があり、焼きあみの下に落ちてこびりついた汚れもお手入れしやすいのが特徴です。調理中も目が届き、こまめに焼き具合を確認できますので、いろいろな場面でご活用ください。

調理例

- トースト
焼きあみをセットして食パンをのせる



火力	「3」～「4」
焼き時間	様子を見ながらあぶる

注意

調理中・調理後は焼きあみが熱くなっているので注意する
(高温のためにやけどの原因。)

お知らせ

- 焼きあみの上にアルミホイルを敷いてその上で調理すると、アルミホイルが熱を反射させてしまうので、火力不足になり調理に時間がかかります。
- 汁やタレがたれるものを焼くと、トッププレートが著しく汚れます。それにより、トッププレートが変色することがあります。(機器の性能に問題はありませんが) 特にしょうゆやソースが含まれているものが焼きつくと、トッププレートが変色しますのでご注意ください。

揚げる

警告

揚げ物調理中はそばを離れない
火災の原因。



付属の天ぷらなべを使う
IH ヒーターの揚げ物キーを使う
火災の原因。



ラジエントヒーターで揚げ物調理をしない
火災の原因。



油の量は 500g(0.56L)未満では
調理しない
火災の原因。



揚げ物調理の温度調節のめやす

※付属の天ぷらなべで油 800g(約 0.9L)を加熱したときのめやす温度です。

	150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	調理のポイント
揚げる 野菜		素揚げ			天ぷら		●お好みにより温度を高めに設定する。 ※材料・油の温度により、揚げ上がりがベタツとすることがあります。
魚介類					天ぷら		
フライ							
冷凍食品							●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めにする。
2度揚げ料理	1度目			2度目			

- IH ヒーターの揚げ物キーを使ってください。
- 油の量は 800g(約 0.9L) がめやすです。
- 詳しくは P.18、19 をご覧ください。

揚げ物のコツ

- 新しい油を使ってください。
- 油の温度は材料に合わせて決めてください。
- 1 回に揚げる量は、控えめにしてください。(油の表面積の 1/2 程度がめやす)
- でき上がりのめやすは、材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったときです。

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取ってください。

- 特にしいたけやピーマンなど！
(水分が残っていると油がはねることがあります。)

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。

- 長時間揚げると破裂！
(特にけんさきいかや、するめいか・コロッケ)
中が空洞の野菜などは注意
- なべの中に揚げ忘れがないか、常に確認を！

衣や生地づくりは

- 天ぷら衣は固すぎないように！
- 水分の多い材料は、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけて！
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

特に下ごしらえが必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す



ししとう

水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける



いか

皮をむき水分をふき取り、切り目を入れる



天ぷら

作り方

〔天つゆをつくる〕

- (A) を合わせてよく煮立ちさせる。

〔天ぷらの下ごしらえをする〕

- 車えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔衣をつくる〕

- ボールに卵、水、塩を入れてよく混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

〔揚げる〕

- ①材料に軽く塩をして薄力粉をつける。
- ②付属の天ぷらなべに油を入れて、「揚げ物」キーを押して、温度を設定する。(※左ページ参照)
- ③設定温度になったら野菜・ほたて貝・えびの順に衣を付けて揚げる。

材料 (4 人分)

車えび	8 尾	卵	1 個
ほたて貝 (半分にそぎ切りにする)	2 個	水	カップ 1
まいたけ (小房にほぐしたもの)	4 房	塩	少々
みょうが (半分に切る)	2 個	〔天つゆ〕	
かぼちゃ (くし形に切ったもの)	4 枚	だし汁	カップ 1.5
三つ葉 (2 本束にして結ぶ)	8 本	(A) しょうゆ	50mL
揚げ油	800g (0.9L)	みりん	大さじ 1
		砂糖	小さじ 1
〔天ぷら衣〕		大根おろし	各適宜
薄力粉	130g	しょうが	



ミックスフライ

作り方

〔タルタルソースを作る〕

- ①玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ふきんに包み、水洗いしてきつくしぼる。
- ②ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切りにする。
- ③ボールに①と②とパセリ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、レモンをしばって味を整える。

〔揚げ物の下ごしらえをする〕

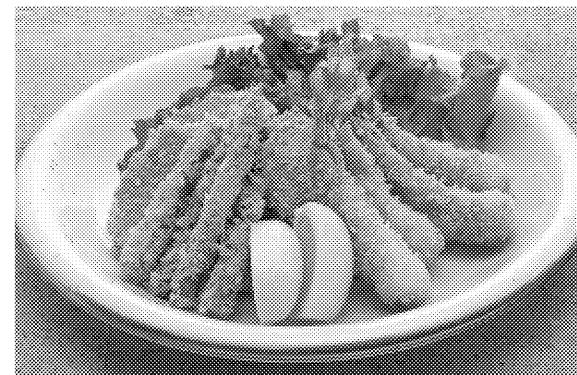
- 大正えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔調理をする〕

- ①具材に塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
- ②付属の天ぷらなべに油を入れて、「揚げ物」キーを押して、温度を設定する。(※左ページ参照)
- ③設定温度になったら揚げる。

材料 (4 人分)

大正えび	8 尾	レモン (くし形に切ったもの)	4 個
グリーンアスパラ (半分に切る)	4 本	パセリ	適量
じゃがいも (皮をむいてうすく切ったもの)	各 4 枚	〔タルタルソース〕	
かぼちゃ (くし形に切ったもの)	各 4 枚	マヨネーズ	カップ 1
塩	各少々	ゆで卵	1 個
こしょう	各少々	玉ねぎ	1/4 個
薄力粉	適量	きゅうりのピクルス	1 本
卵	2 個	パセリ (みじん切り)	小さじ 1
パン粉	カップ 3	レモン汁	1/2 個分
揚げ油	800g (0.9L)	塩 (塩もみ用)	少々



グリル〔自動〕

⚠ 注意

使用中は本体から離れない
調理物が発火して火災の原因。



離れない

必要以上に加熱しない
加熱しすぎると発火の原因。



調理物が発煙・発火した場合は
すぐに電源スイッチを切り、
次の手順で消火する

- ①電源スイッチを切る
- ②吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
- ※このときグリル扉の周囲から煙が出ます。



グリル受け皿に水は入れない
グリル庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因。



禁止

使用後は必ずお手入れする



グリル受け皿やグリルあみ等
についた油分は残さず洗い落とす

続けて焼くときは、グリル受け皿に
たまった油を捨て、汚れをきれいに
落としてから次を焼く

グリル受け皿等に調理くずや油分が残ったまま
調理すると発煙・発火の原因。

■自動調理メニューと焼き時間のめやす

自動調理 メニュー	魚の種類 ※□は、各自動調理メニュー の基準となる魚です。	焼き時間のめやす				
		調理例	一尾(切)あたり	焼き色	数量	時間
姿焼	生魚 さんま あじ いわし	さんま あじ	約160g 約120g	中 中	5尾 3尾	約18分 約18分
切身	切身 さけ さば ぶり	さけ	約80g	中	4切	約15分
	干物 あじの開き さんまの開き かれいの一夜干し	あじの開き	約100g	中	2枚	約13分
小魚	ししやも めざし	ししやも	約20g	中	10尾	約15分
つけ焼	つけ焼き ぶり 西京漬け さわら さば みそ漬け まぐろ	ぶりの つけ焼き さわらの 西京漬け	約75g 約75g	中 中	4切 4切	約15分 約15分

■自動調理メニューの焼き色について

食材の状態(季節・鮮度・脂のりなど)で、焼け具合が変わります。

焼き色がつきにくいもの	焼き色がつきやすいもの
-------------	-------------

- 水分の多い魚
- 皮が銀色っぽく、光沢があるもの
(熱を反射しやすいので焼き色がつきにくい)

- 脂のりが多いもの
- 塩焼き・一塩ものは、塩分濃度が高いもの
- つけ焼きで、つける時間が長いもの・味の濃いもの

小さめの魚を焼くとき

- 尾などうすい部分が焦げやすい

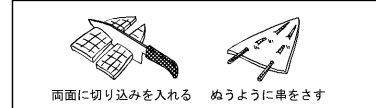
一尾(枚・切)など少量を焼くとき

- 焦げやすくなるので、焼き加減(焼き色)調節で「うすめ」に設定してください。(焼き加減(焼き色)調節→P.23)

焼き色がうすいときは
手動で追加焼きしてください。

焼くときのコツ

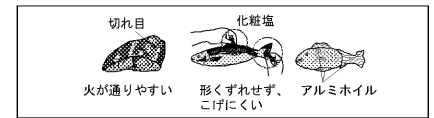
- 自動調理で上手に焼き上げるために、
 - 冷凍の魚を焼くときは、完全に解凍してから焼く。
 - 種類の違う魚をいっしょに焼かない。
- 厚みのあるものは、厚さ4cm以下にしてください。
グリルあみからはみ出るものは半分に切ってください。
- 焼くと反り返るものは切れ目を入れたり、
串を通してヒーターに触れないようにしてください。



- 塩焼きは焼く20～30分前に塩をふっておく。
(川魚は焼く直前に塩をふる)

〔見ばえよく焼くには〕

- 尾・ヒレに塩をまぶす(化粧塩)。またはアルミホイルを巻く。



お願い

つけ焼きは、たれをよく切ってからグリルあみにのせる。
(ヒーターにたれがつくと、たれの塩分により)
ヒーターの寿命を縮める原因。

お知らせ

グリル調理後、庫内に長時間調理物を放置
すると、庫内のおいが調理物に移ることが
あります。

さんまの塩焼き

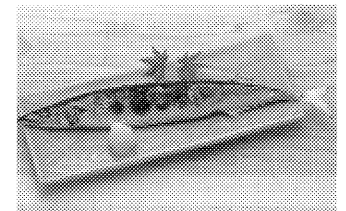
作り方

材料(4人分)

さんま4尾
塩少々
大根おろし各適宜
かぼす

アルミホイルをしくと
お手入れが簡単です。

- ①さんまはきれいに洗って水気をとり、
塩をふる。
- ②グリル受け皿にアルミホイルをしく。
(アルミホイルのセットのしかた)
→P.22「準備」
- ③グリルあみに、さんまの頭を左、腹を
手前にして並べ、「自動」キーを押して
「姿焼き」を選び焼く。
※焼き不足の場合は手動で追加焼きする。



ぶりのつけ焼き

材料(4人分)

ぶり切り身(75g)4切れ
しょうゆ大さじ4
酒大さじ1
(A) みりん大さじ3
砂糖大さじ2
しょうが(うす切りにする)3～4枚
〔筆しょうがの甘酢漬け〕
筆しょうが4本
大さじ3
砂糖小さじ2
塩少々

アルミホイルをしくとお手入れが簡単です。



作り方

〔筆しょうがの甘酢漬けをつくる〕

- ①筆しょうがは根の部分の形を整えて、くきの部分を8cm
程度に切る。
- ②ボールに酢、砂糖、塩を入れて甘酢を作る。
- ③なべに水カップ2を入れて沸かし、筆しょうがをさっとゆ
でて、②の甘酢に約30分つけておく。

〔ぶりのつけ焼きをつくる〕

- ①ぶりの切身は厚みのあるものを用意する。
- ②ボールに(A)を合わせて、ぶりを30分間つけておく。
- ③グリル受け皿にアルミホイルをしく。
(アルミホイルのセットのしかた →P.22「準備」)
- ④ぶりを並べ、「自動」キーを押して「つけ焼き」を選び焼く。
※焼き不足の場合は手動で追加焼きする。

グリル〔手動〕

タイマー ……タイマーを使うと便利！ 使い方P26.27

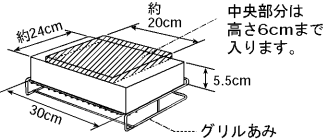
■グリル火力のめやす

メニュー	火力のめやす			ポイント
	弱	中	強	
ピザ	上ヒーター 500W 下ヒーター 330W	上ヒーター 750W 下ヒーター 400W	上ヒーター 900W 下ヒーター 800W	調理中、ときどき器 や調理物を回すと、 焼きむらが少なく上 手に焼けます。
ほうれん草のキッシュ				
ミートローフ				
チキンマカロニグラタン				
スウィートポテト				
ジャンボ・アップル・マフィン				

■グリル庫内の大きさ

幅30cm×奥行24cm×高さ5.5cm

まで入ります。

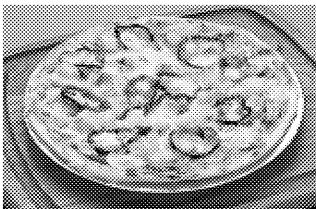


キッシュ皿なら直径26cmまで入ります。



ピザ〔パイ皿で簡単！〕

作り方



パイ皿のかわりにグリルあみの上にアルミホイルをしいてもよい。

材料（直径23cmのパイ皿1枚分）

強力粉	120g
ドライイースト	小さじ1弱
（予備発酵のいらないもの）	
(A) バター	10g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
ぬるま湯（40℃）	70mL
玉ねぎ（うす切り）	1/4個
ピーマン（輪切り）	1/2個
マッシュルーム（スライス）	小1/2缶
ベーコン（1cm幅に切る）	2枚
サラミソーセージ	
（うす切りにしたもの）	8枚
オリーブ（スライス）	2個分
ナチュラルチーズ	70g
ピザソース（市販品）	大さじ3
バター（パイ皿にぬる）	
バター（ボールにぬる）	各適量

〔生地を作る〕

①ボールに（A）を入れてよくこねる。

②生地をひとまどめにし、ボールからはがれるようになったら、こねやすいようにまな板などの上に移し約20分こねる。（表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようになったらで上がり。）

生地を丸くまとめる。

③バターをうすくぬったボールに生地を入れ、ラップをかけて約1時間おいて発酵させる。（生地が2～2.5倍にふくらむ。）

④発酵した生地をかるく押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

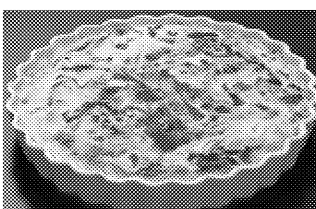
〔具をのせて焼く〕

⑤パイ皿にバターをぬり、パイ皿にそって生地を丸く伸ばす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズをちらす。

⑥グリルあみに⑤のピザをパイ皿ごとのせ、「グリル」「手動」の火力「強」で7～8分焼く。〔タイマー〕

ほうれん草のキッシュ〔キッシュ皿で簡単！〕

作り方



①ボールにクラッカーを入れて細かくつぶし、バターと卵を加えて手でむよく混ぜる。

これを、バターをぬったキッシュ皿の底にしきつめ、押し付けて固定する。

②別のボールに（A）を合わせて、よく混ぜる。

③火力「6」でフライパンを約30秒温めたら、ベーコンを炒め、ほうれん草を加えてかるくこしょうをふる。

④①で用意したキッシュ皿に、③を入れ、②の卵汁を加えたらチーズを散らし、「グリル」「手動」の火力「中」（中央）で10～14分焼く。〔タイマー〕

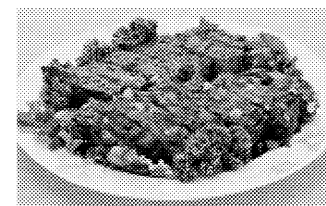
※ときどきキッシュ皿を回してください。

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

クラッカー	100g
バター	30g
卵	1個
卵	3個
牛乳	200mL
生クリーム	100mL
(A) ナツメグ	
塩	各少々
こしょう	
モッツアレラチーズ	100g
ベーコン（1cm幅に切る）	4枚
ほうれん草	
（ゆでて、食べやすい大きさに切る）	—1束（150g）
こしょう	少々
バター（型にぬる）	適量

ミートローフ〔卵豆腐型で簡単！〕

作り方



卵豆腐型のかわりにアルミホイルで型をつくってもよい。

①フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。

②ボールに合びき肉と①と（A）を入れてよくねる。にぎっても割れないようなら、ひとまとめにする。

③卵豆腐型にうすくサラダ油をぬり、②を入れ表面をたいらにし、中央部分を少しくぼませる。「グリル」「手動」の火力「中」（中央）で18～20分焼く。

〔タイマー〕

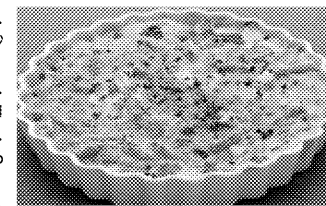
材料（4人分）

合びき肉	300g
玉ねぎ（みじん切りにする）	中1個
パン粉	カップ1
卵	1個
ミックスベジタブル	カップ1/2
レーズン（細かくきざむ）	大さじ1
(A) ケチャップ	大さじ2
ナツメグ	少々
塩	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	各適量
サラダ油（型にぬる）	適量

お好みの付け合わせを用意しておく。

チキンマカロニグラタン〔キッシュ皿で簡単！〕

作り方



①なべに、にんにく、玉ねぎ、バター、鶏肉、マッシュルームを入れて火力「6」で炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。

②①に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よく混ぜる。ローリエを加え火力「3」でかき混ぜながら約10分煮こみ、塩、こしょうで味を整えたら、マカロニとあえる。

③キッシュ皿にバターをぬり、②を入れる。パン粉、粉チーズをふり、「グリル」「手動」の火力「中」（中央）で10分焼く。〔タイマー〕

焼きあがったらバセリをふる。

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

マカロニ（ゆでて油をからめる）	100g
バター	各50g
薄力粉	各50g
玉ねぎ（うす切りにする）	中1個
にんにく（みじん切りにする）	1片
牛乳	カップ1.5
ローリエ	1枚
鶏がらスープ	カップ1
鶏肉（一口大に切る）	100g
マッシュルーム（スライス）	小1缶
塩	各少々
こしょう	各少々
パン粉	各大さじ2
粉チーズ	適量
バター（型にぬる）	適量
バセリ（みじん切りにする）	適量

スウィートポテト〔アルミカップで簡単！〕

作り方



①さつまいもは厚めに皮をむき、3cmの輪切りにしてゆでて、あたためたうちに水気を切って裏ごしする。

②①と（A）を合わせて、なめらかになるまでねる。

③②をしぼり袋に入れて、アルミ型にしぼり出す。

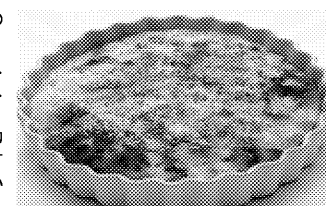
④「グリル」「手動」の火力「中」（中央）で10分焼く。〔タイマー〕

材料（約12個分）

さつまいも（皮をむいたもの）	500g
バター（溶かす）	30g
牛乳	各大さじ5
(A) 生クリーム	各大さじ5
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々

ジャンボ・アップル・マフィン〔キッシュ皿で簡単！〕

作り方



①りんごは皮をむき、芯を抜いて1cmの角切りにする。

②ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、ホットケーキミックス、溶かしバター、りんごを加えてさっくりと合わせる。

③キッシュ皿にうすくバターをぬり、薄力粉をかるくふる。（型から取り出しやすくするため。）生地を入れて表面をたいらにする。

④「グリル」「手動」の火力「弱」で18～25分焼く。〔タイマー〕

焼きあがったら、シナモン、シュガーパウダーをふる。

※タイマーをセットしないと、加熱を始めてから20分で切り忘れ防止機能がはたいて自動的に停止します。